

Un buffet PARFAIT
RECEVOIR 12 PERSONNES **EN PRÉPARANT TOUT À L'AVANCE!**

Gâteau **MERINGUÉ À L'ÉRABLE**
PAGE 146

On se prépare pour Noël!

- DES **DESSERTS** EN VERSIONS GRANDIOSE ET MINI
- DES **IDÉES-CADEAUX** À MOINS DE 50 $
- LES 40 PLUS BELLES **ROBES** DES FÊTES
- DES **TROUVAILLES** POUR LA **TABLE** ET LE **SAPIN**

DÉCEMBRE 2016


Karine
Karine Vanasse
Actrice


J'ai l'âge parfait.
Et j'ai trouvé le soin
parfait pour ma peau.
Susan Sarandon



SOMMAIRE



DÉCEMBRE 2016

VOLUME 33, N° 10

(*) en couverture

CHAQUE MOIS

RÉCRÉ



PAGE COUVERTURE
PHOTO: DANA DOROBANTU
STYLISME CULINAIRE: ANNE GAGNÉ
STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON

STYLE

MA VIE

CUISINE

GUIDE CADEAUX (*)

MAISON

À BAS LES *cadeaux!*

Je pense que les cadeaux empoisonnent le temps des fêtes. Voilà, c'est dit. Je sais, c'est une opinion radicale et peu partagée, si j'en crois les exclamations horrifiées qui jaillissent généralement quand j'ose la professer.

Mais pensez-y. Dans son texte *Non à l'avalanche de cadeaux!* (page 88), Maude Goyer rapporte que les ménages québécois dépensent en moyenne 375 $ pour les cadeaux de Noël. Avec cet argent, on pourrait se payer un somptueux forfait hôtel et spa; huit sorties en amoureux au cinéma (combo popcorn inclus); un billet d'avion pour New York. Est-on vraiment à l'aise de consacrer autant de sous à cette tradition? Surtout quand les achats sont faits à crédit et reviennent nous hanter une fois la frénésie des fêtes passée?

Si on abandonnait les cadeaux, on réduirait aussi d'au moins 75 % le temps passé dans des centres d'achats en décembre. Ne serait-ce pas exceptionnellement bénéfique pour notre santé mentale? À cette période où on pédale déjà pour se préparer à recevoir ou à faire de la route pour être accueillis ailleurs, n'avons-nous pas assez à faire?

«Mais si on n'offre plus de cadeaux, on n'en recevra plus non plus!» diront certaines. Bon, soyons entièrement franches: quel pourcentage de cadeaux reçus dans une vie nous plaisent totalement, mieux que si on les avait choisis nous-mêmes? Bien sûr, on est reconnaissante que quelqu'un ait pris la peine de trouver ce cadeau pour nous. Mais pour chaque présent qu'on chérit vraiment, combien de trucs laisse-t-on croupir au fond d'un garde-robe, incapable de s'en débarrasser «parce que c'est un cadeau», mais peu tentée de le sortir parce qu'il ne nous dit rien? Et pour chaque cadeau provenant d'une sincère intention de faire plaisir, combien d'autres sont manifestement faits par obligation, choisis sans trop de soin? J'ai déjà vu un échange de Noël où chacun avait acheté une carte cadeau à son destinataire. Pour l'aspect «J'ai vraiment cherché à te faire plaisir», c'était plutôt moyen…

Avec les enfants, c'est plus délicat. Je n'oserais jamais déclarer que le père Noël ne passera plus chez nous: j'ai trop peur du choc que ça créerait à ma progéniture. Mais si mes enfants demandent «Va-t-on avoir des cadeaux?» chaque fois qu'on va chez quelqu'un en hiver, n'est-ce pas un signe que les occasions où ils en reçoivent sont un peu trop nombreuses?

Quand ma fille était en maternelle, j'ai fait comme tous les autres parents et j'ai préparé des cadeaux pour son enseignante et son éducatrice de service de garde. Dans la carte accompagnant celui de l'éducatrice, je l'ai remerciée pour un geste qu'elle avait posé pour aider ma fille en début d'année. Au retour des fêtes, l'éducatrice m'a dit avec émotion à quel point ce mot l'avait émue. Et ce n'est qu'au moment où je passais la porte qu'elle m'a lancé: «Oh, et merci aussi pour le cadeau!» Cette anecdote m'a marquée. Depuis, je mets plus de temps sur les bons mots, et moins sur les objets.

Évidemment, je me fais un peu l'avocate du diable dans cet édito. Je sais bien que les cadeaux procurent de la joie à certains, et c'est tant mieux (je ne suis pas totalement Grinch, tout de même!). Mais si la corvée des cadeaux vous pèse, que vous aimeriez la limiter au maximum et que vous rêvez même qu'elle disparaisse, dites-vous que vous n'êtes pas seule. À force de dire à voix haute qu'on n'en peut plus de ce magasinage forcé, on finira par redonner aux cadeaux le sens qu'ils devraient toujours avoir: l'expression sincère — et spontanée — d'une envie de faire plaisir à quelqu'un qu'on aime.

Claudine

Claudine St-Germain
Rédactrice en chef



CECI **ÉTANT DIT…**

Vous aimez donner des cadeaux? Ou vous êtes vraiment obligée d'en donner? Au moins, simplifiez-vous la vie en consultant le guide-cadeaux qu'on vous a préparé (page 151). Non seulement vous gagnerez du temps, mais en plus vous n'allez pas vous ruiner, car on a choisi seulement des cadeaux à prix raisonnables (et qui ne finiront pas dans un placard, promis!).

PHOTO: JÉRÔME GUIBORD (SHOOT STUDIO), ASSISTÉ D'ULYSSE LEMERISE. STYLISME: ISABELLE GAUVIN (ISABELLEGAUVIN.COM). MISE EN BEAUTÉ: SYLVY PLOURDE. MERCI À LA BOUTIQUE BOIS & CUIR, OÙ CETTE PHOTO A ÉTÉ PRISE.


COVERGIRL®
EXCLUSIF
COLLECTION
KATY KAT
CRÉÉE PAR
KATY PERRY
Collectionnez les nouveaux fonds
de teint que j'ai créés exclusivement
pour COVERGIRL, et pour vous.
NOUVEAU ROUGE À LÈVRES KATY KAT MATTE
Plutôt qu'un rouge à lèvres mat figé et sec,
le mien est tout doux, comme un minou.
Offert dans mes nouvelles « coleurs » Kat préférées.
NOUVEAU MASCARA KATY KAT EYE
Mon nouveau mascara pour des yeux de chat à 360°.
Toute la journée, « chat » dure, sans bavure.
Dans les teintes Très Noir et Bleu Perry.
Procurez-vous les à covergirl.ca
Katy Perry porte le mascara Katy Kat Eye dans la teinte Bleu Perry
et le rouge à lèvres Katy Kat Matte dans la teinte Sphynx.
Katy porte des faux-cils.
KATY KAT MATTE
KATY KAT EYE
©2016 P&G



LA CRÈME N°1 DE OLAY, MAINTENANT OFFERTE EN VERSION LÉGÈRE AVEC FPS 30





NOUVEAU Crème micro-sculptante Regenerist de Olay avec FPS 30

La crème micro-sculptante atténue visiblement les rides dès le 1er jour et est maintenant offerte avec un FPS 30 en une version si légère que vous la sentirez à peine. Ainsi, votre peau ne révélera jamais votre âge.



COUP de POUCE

Vice-présidente, éditrice en chef Lucie Dumas
Éditrice en chef Marie-Claude Bonneau
Rédactrice en chef Claudine St-Germain
Rédactrice en chef, reportages Andrée-Anne Guénette, Annie-France Charbonneau (par intérim)
Rédactrice en chef, mode-beauté, déco Isabelle Vallée
Rédactrice en chef, cuisine Catherine Clermont, Louise Faucher (par intérim)
Adjointe aux contenus, reportages Julia Haurio
Adjointe aux contenus, mode-beauté, déco Sandrine Champigny
Adjointe aux contenus, cuisine Anne-Laure Rique
Adjointe aux contenus Stéphanie Perron
Directrice artistique Sylvie Durand
Conceptrices graphiques Anik Belliveau, Christiane Gauthier, Edith Pelletier
Cahier cuisine Marie Breton (diététiste), France Giguère
Éditrice numérique Stéphanie Delagrave
Rédactrice en chef numérique Joannie Couture (par intérim)

POUR NOUS JOINDRE, UNE SEULE FORMULE: PRÉNOM.NOM@TVA.CA

ADMINISTRATION
Directrice, information financière et contrôle Anick Dubois
Coordonnatrice administrative Michèle Michaud
Conseillère, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

OPÉRATIONS
Directrice Johanne Perron
Chef, production Luc Gauvin
Coordonnatrice de production Nathalie Skrzypczak
Retouche photos S. Bachand, J-S. Brouillard, R. Charbonneau, P. Forgues, É. Lépine, J. Michasiu, G. Veglia
Chef, révision Alain Bénard **Coordonnatrice, révision** Véronique L'Heureux
Révision-correction P. Arscott, D. Arsenault, H. Barraud, G. Caro, É. Desdouets, M.-É. Gervais, M.-R. Lahouaoui, S. Mantha, L. Pollet, M.-É. Pouliot, M. Ricard, C. Vaugeois, L. Villemur
Chef, infographie et ressources matérielles Steeve Tremblay **Adjointe, infographie** Josée Blais
Infographie et conception P. Bazinet, A. Chanthavisith, P. Cholette, K. Diamond, S. Girouard, D. Lapointe, M. Lefebvre, J. Légaré, S. Tourigny
Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteurs Mélanie Turcotte
Chef, affectations et photographie Domenica Rendina

COMMERCIALISATION
Directeur, diffusion et partenariats bannières Michel Nivischiuk
Conseillère, recherche stratégique et mise en marché Marie-Andrée Picotte
Directrice marketing, communications et événements Evelyne Lafontaine
Chef, marketing Audrée Marois
Gestionnaire de production, marketing Laurie Théberge
Chargée de projets, marketing Karine Marceau
Coordonnatrice, marketing Clotilde Lagourgue
Conseiller, diffusion et opérations Ghislain Lavery
Chef, acquisition et renouvellement Mélanie Langlois
Coordonnatrice, abonnements Anaelle Castelbou
Responsable de production Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES
MONTRÉAL 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)
Directrice principale, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann
Directrice des ventes locales Anne Scheffer
Directeurs principaux solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon
Directrice principale, créativité média – Montréal et Toronto Marie-Hélène Dubeau
Chef tarification et gestion de l'inventaire Magazines Chantal Fortin
Coordonnatrices, ventes publicitaires Ingrid Martinez, Marie-Laurence Miron, Maria Perrotti, Monique Ribes
QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7516
Chef de produits Sylvie Bruneau
TORONTO 416 227-8248
Directrice principale Kelly Whitelock
Coordonnatrice des ventes Janice Clarke

IMPRESSION
Transcontinental Interweb Montréal, 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec) J4B 5Y2

DISTRIBUTION
Messageries Dynamiques, 900, boul. Saint-Martin Ouest, Laval (Québec) H7S 2K9 Téléphone: 450 663-9000

SERVICE DES ABONNEMENTS 1 800 528-3836 www.coupdepouce.com/serviceabonnes
MAGAZINE COUP DE POUCE
C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4
TARIF D'ABONNEMENT
12 numéros pour 29,99 $ = 34,48 $ (taxes incluses)
Téléchargez l'application *Coup de Pouce* pour iPad sur l'App Store. Les versions numériques sont aussi disponibles sur Molto, Zinio, Kobo, Press Reader et Google Play. Occasionnellement, il nous arrive d'utiliser la liste de nos abonnés à des fins de prospection commerciale ou de la mettre à la disposition d'entreprises soigneusement sélectionnées dont les produits pourraient vous intéresser. Si vous désirez que votre nom n'apparaisse pas sur cette liste, nous vous demandons de nous en aviser par écrit. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à: **Service aux abonnés, C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4.** Convention de la Poste-publications n° 41557548.

DIRECTION GROUPE MÉDIA ET GROUPE TVA INC.
Présidente et chef de la direction Julie Tremblay
Vice-président et chef de la direction financière Denis Rozon
Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid
Vice-président exécutif régie publicitaire Donald Lizotte
Vice-présidente, communications Véronique Mercier

Le contenu de ce magazine est produit sur serveur vocal par l'Audiothèque pour personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tél. (Québec): 418 627-8882 Tél. (Montréal): 514 393-0103.

Le magazine *Coup de Pouce* est publié 12 fois par année, à l'exception des numéros occasionnels combinés, spéciaux ou en prime par TVA Publications inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Les bureaux d'affaires de TVA Publications inc. sont situés au 1010, rue de Sérigny, 4e étage, Longueuil (Québec) J4K 5G7. Téléphone: 514 848-7000 Télécopieur: 514 848-7070. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. La marque de commerce *Coup de Pouce*, est détenue par TVA Publications inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

Canada Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques, qui relève de Patrimoine canadien.







#COUPDEPOUCE À VOS CÔTÉS 

QUE VOUS ADOPTIEZ NOS RECETTES OU QUE L'ON VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS MOMENTS DE DÉTENTE, VOICI NOS PHOTOS COUPS DE CŒUR DU MOIS TIRÉES D'INSTAGRAM.

Notre pouding chômeur à l'érable et aux pommes par *@guylaine.turgeon*





Nos brownies tout choco par *@miss mckenzie*



Le moment de détente de *@nadgagne*



Notre salade de quinoa réinventée par *@poppenelope*

Partagez vos photos en ligne en utilisant le **#recettecdp** ou le **#coupdepouce**. On se fera un plaisir de publier les plus belles!



CÉLÉBRER *à table*

On reçoit pour les fêtes? Notre plus récent numéro spécial Noël présente des menus complets à cuisiner pour une dizaine de convives. Différents menus sont proposés selon le type de réception choisi: un brunch original et coloré, un repas de Noël trois services ou une soirée bouchées et cocktails avec une sélection de recettes simples pour un party mémorable. Sans oublier des desserts fabuleux et des recettes de biscuits provenant des quatre coins du monde. (En kiosque le 10 novembre.)



VIVE LA *gastronomie d'ici!*

Pour faire plaisir ou se faire plaisir à Noël, pourquoi ne pas opter pour un produit gourmand d'ici? Le *Guide gourmet* qui accompagne cette édition de *Coup de pouce* que vous vous êtes procurée en kiosque **— et qui est téléchargeable gratuitement si vous êtes une de nos abonnées —** présente nombre d'artisans et leurs produits qui contribuent à faire rayonner notre scène culinaire. On y trouve des recettes gourmandes, des accords mets-vins, des idées-cadeaux alléchantes, des produits coups de cœur, et bien plus! Offert au *jemagazine.ca/guidegourmet*

EN JANVIER, DANS *COUP DE POUCE*

DES **TENUES À PETIT PRIX** POUR LES FÊTES

DES **QUESTIONS À SE POSER** POUR ÊTRE PLUS HEUREUSE

DES **RECETTES DE BOUCHÉES** POUR NOTRE PARTY DU 31

EN KIOSQUE LE 1er DÉCEMBRE

LE CONTENU ANNONCÉ ICI EST SUJET À CHANGEMENT.

COMMENTAIRES, RÉACTIONS À NOS REPORTAGES, SUGGESTIONS DE SUJETS À ABORDER... VOTRE OPINION NOUS TIENT À CŒUR! ÉCRIVEZ-NOUS À *COUPDEPOUCE@TVA.CA*

Double Serum

Traitement Complet Anti-Âge Intensif.

La jeunesse n'a pas d'âge !

Elle a Double Serum.

Laissez-vous porter par le temps, Double Serum prend soin de votre jeunesse. Inspirée par la nature, sa double formule unique et universelle concentre 20 extraits de plantes rigoureusement sélectionnés pour leur capacité à stimuler les 5 fonctions vitales de la peau et réveiller sa jeunesse. Dès la première semaine, votre peau est plus éclatante, plus ferme et paraît plus jeune*.

Votre boutique en ligne :
www.clarins.com



*Test de satisfaction, 74 femmes.

Vous, avant tout.

CLARINS





PHOTO: OLIVIER PEYERE.

À FAIRE

THÉÂTRE POUR PETITS ET GRANDS

Pour initier nos enfants au théâtre et aux arts de la scène, on planifie un passage au festival *Les coups de théâtre*. Ce rendez-vous biennal des arts de la scène présente sa 14e édition dans différentes salles de la région métropolitaine. Au programme: 12 spectacles de compagnies d'ici et d'Europe destinés à un public allant des tout-petits (dès 3 ans) jusqu'aux adolescents. *Du 13 au 20 novembre. Infos et billets: coupsdetheatre.com*

STÉPHANIE PERRON (SP)



ENTREVUE AVEC
ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT

Par Julie Roy (JR)

PASSIONNÉ DE LA SCÈNE COMME DE LA PLUME, CET AUTEUR PROLIFIQUE EST EN TOURNÉE CE MOIS-CI AU QUÉBEC OÙ, SEUL SUR LES PLANCHES, IL JOUE *MONSIEUR IBRAHIM ET LES FLEURS DU CORAN*, UNE TOUCHANTE HISTOIRE D'AMITIÉ ENTRE MOMO, UN ENFANT JUIF ET MONSIEUR IBRAHIM, LE VIEIL ÉPICIER ARABE DE SON QUARTIER.

Que représente pour vous cette tournée au Québec?
C'est un choix égoïste, je l'avoue! Ayant déjà brièvement habité Montréal, j'y vois une occasion unique de parcourir le Québec, de découvrir de nouveaux endroits et de rencontrer de nouvelles personnes. Je suis rarement présent lorsqu'une personne lit un de mes livres, mais au théâtre, je suis un témoin privilégié des réactions du public, ce qui m'enchante. Et comme nous sommes en novembre, impossible de savoir s'il y aura de la neige ou pas!

Comment ce texte est-il né?
Au départ, c'était un monologue pour la scène, un texte que j'ai d'abord écrit pour un ami, le comédien et metteur en scène Bruno Abraham-Kremer. Puis, c'est devenu un roman. Je suis honoré de penser que c'est un texte qui est étudié dans les écoles à travers le monde. Et maintenant, je le joue au théâtre, seul sur scène. C'est fou, non?

Qu'est-ce qui vous touche encore aujourd'hui dans ce texte?
C'est un texte qui m'émerveille à chaque fois, car il ose la tendresse, un sentiment auquel on ne cède pas toujours facilement, surtout quand on est un homme. J'adore cette zone d'amour dans la relation entre Momo et monsieur Ibrahim, surtout lorsqu'elle prend toute la place. Je sens que ce texte n'existe que pour de bonnes raisons!

Vous concluez votre dernier roman sur cette question: «Qui écrit quand j'écris?» Au théâtre, qui joue quand vous jouez?
Je n'en sais rien! Quand j'arrive sur les planches, j'ouvre mon cœur, c'est tout. Je ne sais pas ce que je fais, mais ça se passe. Comme avec l'écriture, il faut parfois s'absenter pour laisser vivre ses personnages. Quand j'oublie que je suis là, quand mes personnages prennent toute la place, je sais que je fais la bonne chose, que je suis au bon endroit.

MONSIEUR IBRAHIM ET LES FLEURS DU CORAN, EN TOURNÉE AU QUÉBEC, DU 15 NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE. INFOS ET RÉSERVATIONS: DDAPROD.COM

En chiffres

43 Ses livres sont traduits en **LANGUES**.

SES PIÈCES DE THÉÂTRE SONT JOUÉES DANS PLUS DE **50 PAYS.**

IL OCCUPE LE SIÈGE 33 de l'Académie royale de langue et de littérature françaises de Belgique.

2016 **IL EST MEMBRE DU JURY DE L'ACADÉMIE GONCOURT** DEPUIS CETTE ANNÉE.



SUR SON RADAR

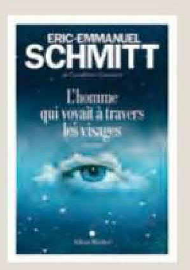
«Au Québec, je surveille évidemment **Xavier Dolan**, qui me fait beaucoup penser à mon ami Denys Arcand. Tous les deux sont de véritables créatifs, qui nous surprennent perpétuellement.»

SON RITUEL EN VOYAGE

«J'aime "marcher" les villes que je visite. Quand je suis à Montréal, c'est mon activité favorite. Je trouve que c'est la meilleure façon de comprendre un endroit.»

IL A ÉCRIT

«Pour les maisons comme pour les humains, on ne choisit pas celle ou celui qu'on aime. On cède. Quand on cherche des raisons d'aimer, on n'aime pas.»



— Extrait de *L'homme qui voyait à travers les visages* (Albin Michel, 2016, 432 p., 31,95 $).

PHOTO: SHAYNE LAVERDIERE (XAVIER DOLAN).

À VOIR

À LA TÉLÉ CE MOIS-CI



CRESCENDO

Parfaite pour nous mettre dans l'ambiance des fêtes, cette compétition musicale amicale animée par Gregory Charles opposera des ensembles vocaux provenant de six écoles secondaires. Au menu, un répertoire varié comprenant des classiques de Noël, le tout dans une ambiance festive. Pour seconder l'animateur, Louis-Jean Cormier et Sally Folk, deux passionnés de chanson, seront de la partie. *ICI Radio-Canada, dès le 21 novembre.*



MARCHLANDS

Trois couples ont habité la même maison, chacun à une époque différente. Seul fil conducteur, une petite fille, Alice, morte noyée, qui habitait dans cette maison et dont le fantôme revient hanter les occupants successifs des années plus tard. L'ambiance dramatique de ce chassé-croisé historique risque de vous donner des frissons! *ICI ARTV, dès le 8 novembre (disponible en vidéo sur demande).*



LIKE-MOI!, SPÉCIALE BLOOPERS

Difficile de résister à ces émissions où les fous rires et les cafouillages de nos comédiens favoris sont étalés au grand jour. Juste avant les fêtes de fin d'année, on ne boudera pas notre plaisir: voir Gaby Gravel perdre son sérieux, ça vaut de l'or! Une belle façon de revoir cette troupe hilarante, qui sera d'ailleurs de retour pour une nouvelle saison cet hiver. *Télé-Québec, vendredi 30 décembre, 20 h.*

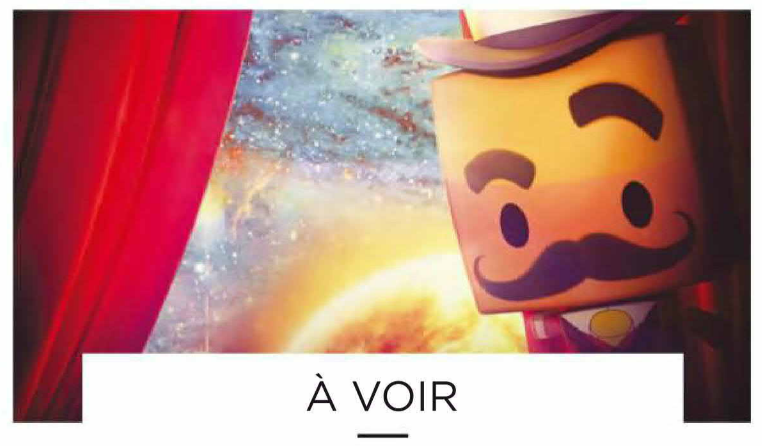
JULIE ROY (JR)



À DÉCOUVRIR

SAVEURS *d'ailleurs*

Envie de découvrir des cuisines étrangères? Rédigée par les nutritionnistes Marianne Lefebvre et Marie Breton — cette dernière collabore notamment à notre section Cuisine —, la collection de guides *À l'autre goût du monde* démystifie les traditions et les particularités culinaires d'une dizaine de pays, dont le Brésil, le Vietnam et la Roumanie. En version numérique ou imprimée, chaque guide propose notamment des recettes à exécuter, des adresses d'épiceries spécialisées et des restaurants où l'on sert les plats du pays choisi. *Offerts au alautregoutdumonde.ca, 12,95 $ (version numérique) et 22,95 $ (version imprimée).* SP



À VOIR

AU CŒUR DES ÉTOILES

Si ce n'est déjà fait, on se planifie une sortie au Planétarium de Montréal pour assister à l'un de ses programmes spectaculaires. À l'affiche depuis cet automne, *Nous sommes faits d'étoiles* est un dessin animé expliquant la formation de l'univers. C'est destiné aux enfants, mais on prend autant de plaisir qu'eux à contempler ces gigantesques images projetées au-dessus de nos têtes sur un plafond en forme de dôme, ce qui nous donne l'impression d'être carrément à l'intérieur de l'histoire. Une parfaite sortie des fêtes! *Infos: espacepourlavie.ca/planetarium* CLAUDINE ST-GERMAIN

PHOTO: JULIEN FAUGÈRE (*LIKE-MOI*).

À FAIRE

NOËL À LA PLACE DES ARTS

POUR LES FÊTES, LA PLACE DES ARTS OFFRE UNE PROGRAMMATION DIVERSIFIÉE POUR TOUTE LA FAMILLE. NOS CHOIX:



Pour se mettre dans l'ambiance des fêtes, rien de mieux qu'un concert de Noël où sont interprétées nos chansons des fêtes favorites. C'est la promesse du spectacle *Noël symphonique*, où se produiront notamment Bruno Pelletier, Nadja, Patsy Gallant et Paul Daraîche, le 3 décembre à la Maison symphonique.

Pour les enfants, on opte pour l'exposition *Quand les lutins s'en mêlent*, présentée du 3 décembre au 8 janvier. L'exposition gratuite transportera petits et grands dans l'univers musical et interactif d'une horde de lutins espiègles qui se trouvent dans l'atelier d'un pâtissier.

Pour une soirée plus déjantée, on réserve notre 22 décembre pour le spectacle *The Lost Fingers: Wonders of the World*. Accompagné de plusieurs artistes invités, le quatuor y présentera dans une ambiance festive les grands classiques des fêtes et certaines découvertes musicales arrangées comme eux seuls savent le faire. *Infos et programmation complète: placedesarts.com* SP



MARIE-LYSE PAQUIN

EN CINQ MOTS

GRANDE MÉLOMANE, ELLE A VOULU, POUR SON PREMIER BOUQUIN, MARIER LE TEXTE À LA MUSIQUE AFIN DE RACONTER LES ÉVÉNEMENTS MARQUANTS DE SA VIE.

Mixtape — «On a tous des chansons qui ont joué à des moments importants de notre vie. C'est comme notre trame sonore personnelle. Dans mon livre, chaque moment important est associé à une chanson. On peut écouter ma liste en visitant le site mixtapeheritage.com. On y parle aussi de mon projet, Musicobio, qui permettra aux lecteurs — bientôt, je l'espère! — de créer leur propre trame sonore.»

Elle — «C'est le titre d'une chanson de Marie-Pierre Arthur. Alors que j'écrivais un billet de blogue à propos du décès de ma mère adoptive, cette chanson m'est tout de suite venue en tête. Pour moi, c'est un hymne aux mamans dévouées, aimantes et discrètes, comme la mienne.»

Souvenirs — «La musique de Sigur Rós jouait quand ma mère était aux soins palliatifs. Je me souviens d'avoir entendu sa respiration à travers la musique. Celle-ci évoque, aujourd'hui encore, des souvenirs si forts que je suis incapable de l'entendre jouer sans être émue.»

Histoire — «Comme je suis historienne, je suis aussi fascinée par les histoires que racontent les chansons et la façon dont on peut, comme public, en faire une lecture totalement différente. Par exemple, *Home*, de Depeche Mode, parle d'alcoolisme, alors que moi je l'associe à ma rencontre avec mes parents biologiques.»

Choix — «Déterminer les 17 chansons du livre fut un réel supplice. Si j'avais à en ajouter une, ici, maintenant, je pense que je choisirais *The Sound of Silence*, de Simon & Garfunkel. Je l'écoute sur le vieux tourne-disque de mon père, le disque saute, mais je suis heureuse, blottie dans les bras de l'homme que j'aime.»

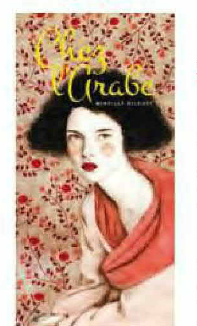


Un mixtape en héritage, *Québec Amérique, 2016, 136 p., 16,95 $.* JR

PHOTO: PHILIPPE PROVENCHER (MARIE-LYSE PAQUIN).

À LIRE

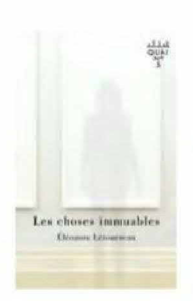
EN LIBRAIRIE CE MOIS-CI



CHEZ L'ARABE

par Mireille Silcoff

Atteinte d'une maladie neurologique qui l'a clouée au lit pendant plusieurs mois, Mireille Silcoff nous raconte cette lente période de sa vie dans un récit où se mêle un humour pince-sans-rire et une lucidité bouleversante. Elle y a ajouté d'autres histoires — fictives, celles-là — qui composent un texte fluide sur les difficiles épreuves que la vie nous balance parfois, bien malgré nous. *Marchand de feuilles, 2016, 296 p., 23,95 $.*



LES CHOSES IMMUABLES

par Éléonore Létourneau

Deux couples voient la quarantaine arriver avec son lot d'inévitables questions: choisir la carrière, les enfants, les deux ou rien du tout? Se séparer? Rester ensemble? Au fil du roman, ils tenteront de se bricoler leurs propres réponses, au péril d'un équilibre bien fragile. S'éloignant finement de ce qu'on a déjà lu cent fois sur la crise de la quarantaine, l'auteure nous plonge dans l'intimité de cette génération avec une douce tendresse. *XYZ (Quai Nº 5), 2016, 160 p., 19,95 $.*



J'ÉCRIS, TU AIMES, ÇA CHIE

par Diane Lavoie

Vous avez été touchées par son dernier livre, *Tremblement de mère* où elle racontait le processus chaotique de l'adoption? Préparez-vous à rire… jaune, en lisant ce récit où elle raconte ses recherches amoureuses sur un site de rencontres en ligne. On suit les échanges de courriels enflammés entre cette célibataire aguerrie et des hommes parfois sympathiques, quelquefois imbéciles. Pas facile de trouver l'amour… *Libre Expression, 2016, 200 p., 24,95 $.* JR



À FAIRE

LES 30 ANS DE COUP DE CŒUR FRANCOPHONE

Depuis trois décennies, Coup de cœur francophone contribue à faire rayonner la musique francophone d'ici et d'ailleurs. Pour cette édition anniversaire, le festival n'a pas failli à sa tâche, puisqu'il propose une programmation composée de 120 artistes et formations qui se partageront 13 scènes montréalaises. Des créations originales sont notamment prévues pour les festivités, dont *Corps Amour Anarchie*, spectacle combinant danse contemporaine et œuvre de Léo Ferré, et *Bienvenue à Enfantville*, création de l'auteur-compositeur-interprète Philippe Brach qui promet de nous faire retomber en enfance.
Du 3 au 13 novembre. Infos et programmation: coupdecoeur.ca SP



À VOIR

LE RETOUR DES GILMORE GIRLS

Vous avez craqué pour l'univers de cette série-culte des anées 2000 mettant en vedette le duo mère-fille composée de Lorelai et Rory Gilmore? Ce mois-ci, quatre nouveaux épisodes, chacun associé à une saison de l'année, attendent les fans. On promet le retour de la majorité des personnages qui constituaient l'entourage des Gilmore, dont Luke (Scott Patterson), Sookie (Melissa McCarthy) et Michel (Yanic Truesdale), dans le décor bucolique de Stars Hollow. Un marathon télé à dévorer en tenant à la main la boisson fétiche du célèbre duo: une tasse de café fumante.
Gilmore Girls: A Year in the Life, dès le 25 novembre sur Netflix. SP

PHOTOS: NETFLIX (*GILMORE GIRLS*), JEAN-FRANÇOIS LEBLANC (COUP DE CŒUR FRANCOPHONE).

Vivre sa ménopause naturellement !

PHYTO CONFORT

NOUVEAUTÉ

Profitez pleinement de votre vie de femme grâce à des solutions naturelles qui aident à passer le cap de la ménopause. Découvrez la nouvelle formule **Phytoconfort Ostéo** aux extraits de plantes médicinales et enrichie en vitamine D, pour atténuer les symptômes de la ménopause et préserver le capital osseux.

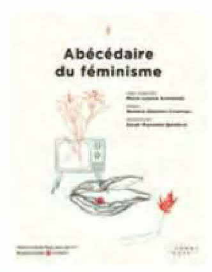
- **Bouffées de chaleur**
- **Sueurs nocturnes**
- **Tension nerveuse**
- **Ostéoporose**

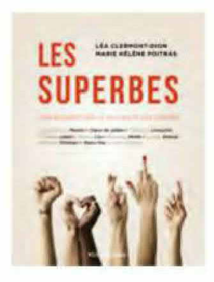


À LIRE

PAROLES DE FEMMES

POUR ALIMENTER NOTRE RÉFLEXION SUR LA SITUATION DES FEMMES, DEUX OUVRAGES À SE PROCURER:





ABÉCÉDAIRE DU FÉMINISME

Digne héritier imprimé du segment L'abécédaire du féminisme de l'émission littéraire *Plus on est de fous, plus on lit!*, à Ici Radio-Canada Première, cet ouvrage dresse un portrait du féminisme sous forme d'abécédaire. De Nelly **A**rcan à **Z**izi en passant par **J**ouissance et **R**émunération, l'ouvrage pose un regard pertinent sur de multiples thèmes traités par différentes collaboratrices — et un collaborateur — de l'émission animée par Marie-Louise Arsenault. *Somme toute, 2016, 232 p., 27,95 $*

LES SUPERBES

Grâce à de nombreux témoignages recueillis par les auteures Marie-Hélène Poitras et Léa Clermont-Dion, cet ouvrage aborde l'égalité entre les sexes dans le monde du travail, et plus particulièrement les obstacles et les défis qu'impliquent l'ambition et le succès au féminin. On y retrouve notamment les témoignages de Pauline Marois, Mitsou Gélinas et Fabienne Larouche, entrecoupés d'un échange épistolaire entre les deux auteures. *VLB éditeur, 2016, 256 p., 29,95 $* SP



PORTRAIT

SUR LA PLANÈTE *Pelgag*



C'est dans tout un univers que nous transporte l'auteure-compositrice-interprète Klô Pelgag. Sur scène, qu'ils soient déguisés en fruits ou en squelettes, Klô Pelgag et ses musiciens défient les normes. En décembre 2015, elle osait d'ailleurs se raser la tête en plein spectacle afin d'amasser des fonds pour Leucan. Révélation de l'année 2014 au Gala de l'ADISQ, l'artiste à l'imagination foisonnante nous offre dès le 4 novembre *L'étoile thoracique*, un deuxième album réalisé avec son complice Sylvain Gabatine. Non seulement Klô a pu compter sur le talent de ses propres musiciens, mais elle a également eu droit à une journée d'enregistrement avec un orchestre mené par Nicolas Ellis, chef adjoint en résidence à l'Orchestre symphonique de Québec. Une collaboration qui se remarque à l'écoute de ce nouvel album, où l'on perçoit des arrangements plus étoffés que sur le premier. À la fois excentriques et sensibles, ses textes nous transportent dans son monde déconcertant et rafraîchissant. On signe tout de suite pour ce petit voyage interplanétaire!

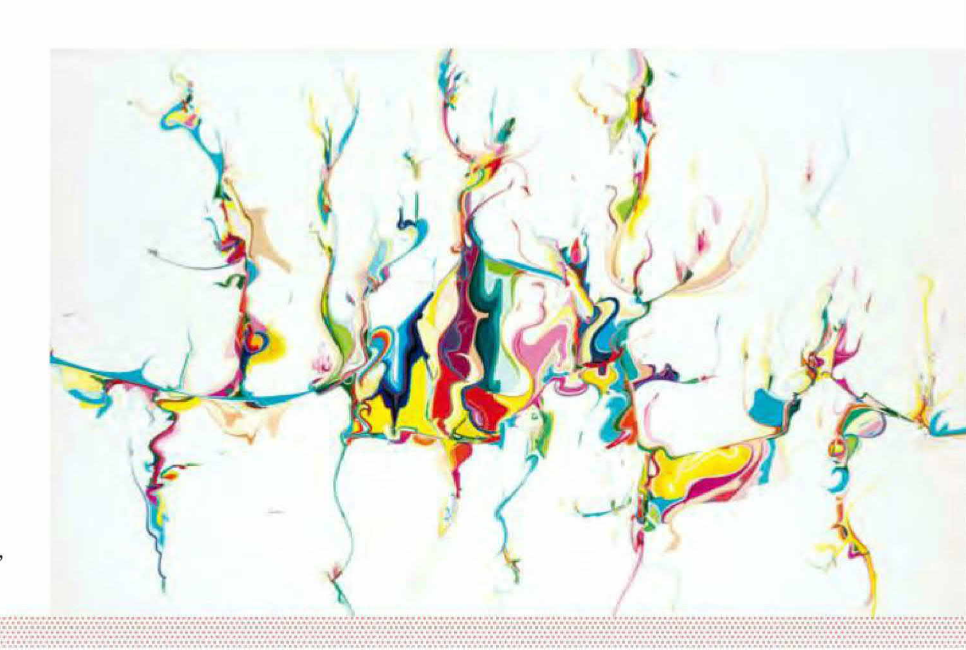
ÉLISE JETTÉ

PHOTO: *SANS TITRE*, 1986, ACRYLIQUE SUR TOILE, 165,1 X 266,7 CM, MUSÉE DES BEAUX-ARTS DU CANADA, OTTAWA, © MBAC (ALEX JANVIER).

À VOIR

ART AUTOCHTONE

Ottawa sera l'hôte d'une rétrospective d'envergure consacrée à l'œuvre d'Alex Janvier, considéré comme l'un des pionniers de l'art contemporain autochtone au pays. L'exposition présentera plus de 150 peintures et dessins de cet artiste originaire du nord de l'Alberta, notamment reconnu pour ses toiles colorées et nourries par les traditions de la communauté Déné, à laquelle il appartient. Au Musée national des Beaux-Arts du Canada, du 25 novembre 2016 au 17 avril 2017. SP



PUISSANCE DÉCUPLÉE

Améliorez votre capacité à avoir une belle peau

SUPERSTART

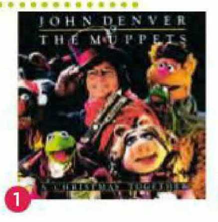
Booster Rénovateur de Peau

Enrichi de complexes probiotiques et d'extraits de plantes, SUPERSTART redonne naturellement à la surface de la peau une apparence saine. Lorsqu'ajouté à votre régime de soins quotidiens, SUPERSTART est cliniquement éprouvé pour améliorer les résultats de vos soins de la peau.

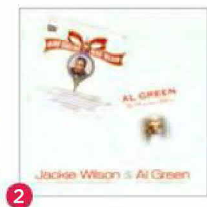
- **5X** plus de puissance pour raffermir la peau
- **4X** plus de puissance pour améliorer l'élasticité de la peau
- **2X** plus de puissance pour réduire les ridules et les rides



Elizabeth Arden
NEW YORK



1



2



3



4



5

À ÉCOUTER

5 DÉCENNIES DE MUSIQUE DE NOËL

POUR LA PÉRIODE DES FÊTES, ON S'OFFRE UN VOYAGE MUSICAL DANS LE TEMPS.

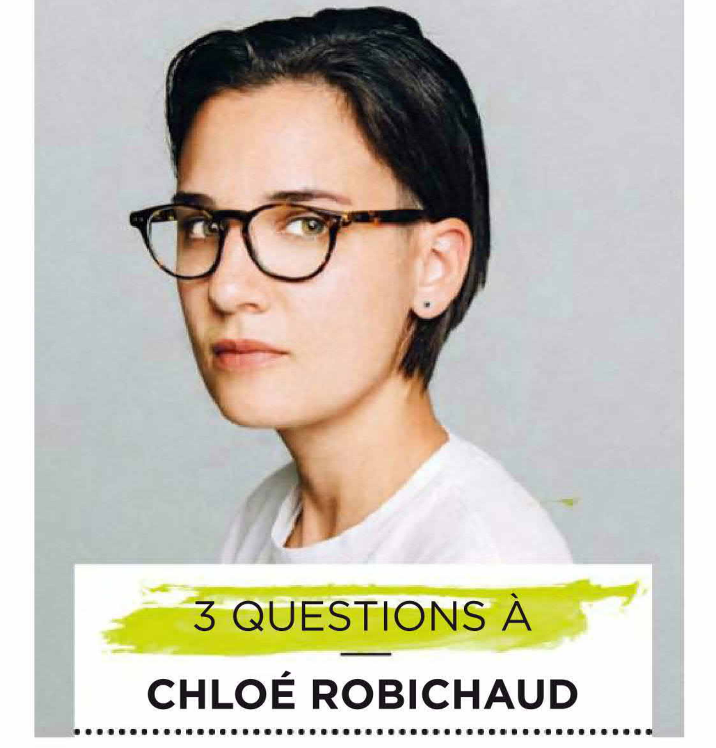
1 ANNÉES 1970 – ***A Christmas Together***, de **JOHN DENVER AND THE MUPPETS** | Bande originale d'une émission spéciale de Noël diffusée en 1979, cet album débute avec le classique *Twelve Days of Christmas*. Ces classiques des fêtes interprétés entre autres par les Muppets plairont à toute la famille.

2 ANNÉES 1980 – ***The Christmas Album,*** d'**AL GREEN** | Al Green, un des plus grands chanteurs de soul, interprète les incontournables des fêtes sur ce disque reflétant les sonorités des années 1980. *Silent Night* et *Winter Wonderland* sont au nombre de ses interprétations.

3 ANNÉES 1990 – ***Noël***, d'**ANDRÉ GAGNON** | Le pianiste québécois offre ici en version instrumentale les plus grands classiques musicaux des célébrations hivernales. *Bel astre*, *Sainte Nuit* et *La ronde des bergers* font partie du compte. L'album idéal pour laisser libre cours aux conversations.

4 ANNÉES 2000 – ***Décembre***, de **QUÉBEC ISSIME** | *Le Noël de Québec Issime*, spectacle-culte du temps des fêtes, est immortalisé sur disque. On y trouve notamment *Les enfants oubliés* et *Minuit, chrétiens*. Le spectacle est quant à lui de retour à la Place des Arts, à Montréal, dès le 9 décembre.

5 ANNÉES 2010 – ***Christmas Party*** de **SHE & HIM** | Cinq ans après l'album *A Very She & Him Christmas*, le duo rétro formé de Zooey Deschanel et M. Ward célèbre à nouveau Noël avec *Christmas Party*. On retrouve notamment sur ce dernier disque, le classique *Run Run Rudolph* et *Christmas Memories*. EJ



3 QUESTIONS À
CHLOÉ ROBICHAUD

ELLE A PRIS TOUT LE MONDE PAR SURPRISE EN DÉBARQUANT AU FESTIVAL DE CANNES AVEC SON PREMIER LONG MÉTRAGE DE FICTION, *SARAH PRÉFÈRE LA COURSE*. LA JEUNE CINÉASTE NOUS OFFRE CE MOIS-CI *PAYS*, UN FILM À L'IMAGE DE SES PRÉOCCUPATIONS.

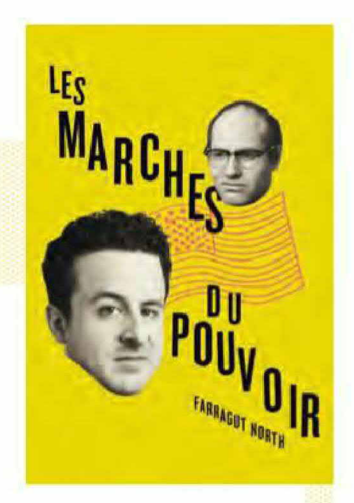
D'où vient l'idée de cet État imaginaire en négociations avec le Canada et de ces trois femmes qui s'affrontent... mais qui semblent aussi se comprendre? Mon film est né de ces trois personnages, car je tenais beaucoup à parler de la présence des femmes en politique, de l'impact de leur engagement sur leur vie professionnelle et personnelle. Créer un pays imaginaire me permettait de m'éloigner un peu de la réalité historique, même si j'ai rencontré un grand nombre de politiciens et de gens de pouvoir pour écrire le scénario.

C'était important de choisir trois actrices au profil contrasté — deux comédiennes très connues (Macha Grenon, Emily VanCamp) et un nouveau visage (Nathalie Doummar)? Je voulais montrer à quel point ces femmes-là, qui exercent des métiers différents — première ministre, médiatrice et jeune députée —, se distinguent sur le plan physique, mais aussi sur le plan de la personnalité, même si elles partagent une même force intérieure, une même intelligence émotionnelle et une même candeur.

En tournant à Terre-Neuve, vous vouliez déstabiliser le spectateur? Je n'aime pas les choses trop prévisibles. Je préfère souvent prendre le contre-pied; cela permet au spectateur de faire des liens qui ne sont pas parfaitement visibles à l'écran. Certains voient une métaphore d'un futur Québec indépendant, d'autres imaginent ce qui serait arrivé à Terre-Neuve si elle ne s'était pas intégrée au Canada: ça démontre l'aspect universel du film.

Sortie: 18 novembre ANDRÉ LAVOIE

PHOTO: KELLY JACOB (CHLOÉ ROBICHAUD).



À VOIR
THÉÂTRE POLITIQUE

C'est une pièce de circonstance que présente le Théâtre La Bordée, à Québec, en ce mois de novembre marqué par l'élection présidentielle américaine. Écrite originellement par Beau Willimon, auteur de la série *House of Cards*, *Les marches du pouvoir* nous transporte dans les coulisses du pouvoir américain. On y suit un jeune relationniste et conseiller de campagne d'un candidat à l'investiture démocrate qui accepte de rencontrer l'organisateur de campagne du candidat rival. *Jusqu'au 26 novembre. Infos: bordee.qc.ca* SP



À FAIRE
POSER SON REGARD SUR LE MONDE

Férue de documentaires? Les Rencontres internationales du documentaire de Montréal sont le seul festival au Québec à être entièrement consacré à ce genre cinématographique. On y trouve une vaste sélection de films d'ici et d'ailleurs dressant le portrait de problématiques diversifiées. À ne pas manquer cette année, une rétrospective de documentaires animés, ainsi que le film *Fuocoammare, par-delà Lampedusa* qui dépeint le quotidien des habitants de l'île italienne de Lampedusa, devenue bien malgré elle le port d'arrivée d'un grand nombre de réfugiés qui tentent la traversée de la Méditerranée au péril de leur vie.
Du 10 au 20 novembre. Infos: ridm.ca SP

Par André Lavoie

CINÉMA EN *cadeau*

À NOËL, LES CADEAUX BIEN EMBALLÉS NE SONT PAS SEULEMENT DÉPOSÉS AU PIED DU SAPIN. D'AUTRES SONT OFFERTS SUR GRAND ÉCRAN, CHARGÉS DES MÊMES PROMESSES D'ÉMERVEILLEMENT.





Beauté cachée

de David Frankel

Noël, c'est la saison des bons sentiments. Celui qui a habillé en Prada la diablesse Meryl Streep signe cette fois un film moins cynique, célébrant la solidarité et l'amitié. Après une horrible tragédie, le personnage incarné par Will Smith en aura besoin. Une distribution de choix soutiendra l'acteur dans sa quête, dont Kate Winslet, Helen Mirren et Edward Norton. *Sortie: 16 décembre*





Pour l'amour d'Hollywood

de Damien Chazelle

Cette fantaisie amoureuse fait déjà l'objet de nombreux éloges, notamment pour l'interprétation d'Emma Stone, sûrement inspirée par son partenaire Ryan Gosling. Les deux acteurs chantent et virevoltent dans l'immensité du ciel de Los Angeles avec autant d'aisance que d'intensité. Un beau présent à offrir, et à s'offrir. *Sortie: 16 décembre*

Passagers

de Morten Tyldum

Qui n'a pas envie d'aller se perdre dans l'espace à des années-lumière de la Terre avec Jennifer Lawrence et Chris Pratt? Leurs admirateurs se bousculeront pour découvrir dans quel pétrin se retrouveront les deux personnages incarnés par ces acteurs à des années-lumière de la Terre. Idéal pour oublier la folie des fêtes. *Sortie: 21 décembre*



Rogue One

de Gareth Edwards

Cette année encore, on discutera ferme au réveillon de ce nouvel opus de *La guerre des étoiles*. Cet épisode précède tous les autres et marque le retour du démoniaque Darth Vader. Vous n'y comprenez rien? Allez-y, accompagnée d'un fan de la série: il vous abreuvera de son savoir! *Sortie: 16 décembre*

Chantez

de Garth Jennings

Si vous adorez les concours de chant et les personnages prêts à tout donner pour remporter les honneurs, vous serez comblée. D'autant plus que les participants sont des animaux qui poussent la chansonnette. Une succession de mélodies et de personnages colorés parfaite pour une sortie en famille. *Sortie: 21 décembre*



Votez Bougon!

de Jean-François Pouliot

Parions que beaucoup iront voir en salle ce clan affreux, sale, mais pas très méchant. Quand les Bougon décident de se lancer en politique, ils le font autrement! De quoi ravir les cyniques, souvent forcés à la discrétion en cette période de réjouissances. *Sortie: 16 décembre*

Le voyage de Fanny

de Lola Doillon

Difficile de croire qu'il s'agit d'une histoire vraie, mais une fillette a bel et bien pris la tête d'un groupe d'enfants pour échapper aux nazis lors de la Seconde Guerre mondiale. Un périple qui montre qu'il n'y a pas d'âge pour faire preuve de courage et d'ingéniosité devant l'adversité. *Sortie: 23 décembre*

PHOTO: ISTOCKPHOTO (BOUCLE).



NUTRICAP® Kératine

Force

Volume

Brillance

Sublimez la beauté de vos cheveux

DÉCOUVREZ l'efficacité de la **KÉRATINE** dans une formule **EXCLUSIVE**







Pour avoir des cheveux et des ongles éclatants de santé, les Laboratoires Nutrisanté ont formulé une solution de beauté innovante : **Nutricap® Kératine**.

Issu de la recherche biologique, **Nutricap® Kératine** contient une forme exclusive de kératine brevetée d'origine naturelle et facilement assimilable par l'organisme. L'association unique de cette kératine avec des actifs végétaux, vitamines et oligo-éléments nourrit les cheveux et les ongles de l'intérieur et apporte **force, volume et brillance**.

Choisissez l'expertise **Nutricap® Kératine** pour sublimer **l'éclat naturel de vos cheveux.**



www.nutricap.ca


VAGHEGGI
PHYTOCOSMETICI
VAGHEGGI
PHYTOCOSMETICI
BALANCE
EMOZIONI
Crema 24h
comfort estremo
REHYDRA
Crema giorno
idratante
VAGHEGGI
PHYTOCOSMETICI
WHITE MOON
Concentrato illuminante
Concentré illuminant
Brightening concentrate



MAGIE **BLANCHE**

Pour nos sorties du temps des fêtes, on fait entrer le blanc dans notre garde-robe. »»»

Par Sandrine Champigny | Stylisme: Mélanie Larivière | Photo: Tango photographie

LE BLANC

3 LOOKS



MAGIE BLANCHE

ASTUCES

Qui a dit qu'il ne fallait pas porter de blanc après la fête du Travail? On réécrit les règles en adoptant cette couleur, peu importe la période de l'année. En look monochrome ou en touche discrète, le blanc reste un grand classique. Lumineux, il éclaircit les jours les plus sombres de la saison et ajoute une touche glamour à nos tenues. Contrairement au mythe populaire, il convient à toutes les silhouettes. L'important, c'est de choisir des pièces bien coupées, dans des tissus de qualité.

1 **PANTALON** en coton et polyester (89,90 $, chez RW&CO.; 00-14). 2 **HAUT** en polyester et dentelle (27,94 $, chez Old Navy; TP-TTG). 3 **HAUT** en laine (95 $, chez Banana Republic; TP-TG). 4 **MANTEAU** en laine (198 $, chez Gap; TP-TG). 5 **TUNIQUE** en polyester, acrylique, nylon et laine de mérinos (165 $, chez Rudsak; TP-TG). 6 **CHAUSSURES** en cuir (168 $, chez l'Intervalle).

Même si le blanc a parfois mauvaise réputation, porté sur des pièces structurées, il est flatteur pour toutes les silhouettes.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le crème et le blanc font bon ménage.

Stylisme: Mélanie Larivière | Photos Marc-Antoine Charlebois

VESTE sans manches en polyester (49,90 $, chez Zara; TP-TG). **CAMISOLE** en polyester (35 $, chez Vero Moda; TP-G). **PANTALON** à motifs dorés en polyester (104 $, à ponyride.com; 4-12). **BOUCLES D'OREILLES** en plaqué or (16,99 $, chez Zone). **ENSEMBLE** de bagues sterling en plaqué or (40,95 $, chez Bizou). **CHAUSSURES** effet métallique (39,99 $, chez H&M).

ROBE en polyuréthane (49,90 $, chez Zara; TP-TG). **BOUCLES D'OREILLES** (17,90 $, chez Zara). **CHAUSSURES** en cuir (150 $, chez Nine West).

Un pull confo et une jupe vaporeuse créent un look éthéré parfait pour l'hiver.

MISE EN BEAUTÉ: ANAÏS CÔTÉ AVEC LES PRODUITS L'ORÉAL. MANNEQUIN: SANDRA (DULCEDO).

PULL en nylon, polyester, mohair et laine (396 $, chez ponyride.com; 1-4). **JUPE** en polyester avec ornements (213 $, chez ponyride.com; 4-12). **BOUCLES D'OREILLES** en métal et cristaux (30 $, chez Aldo). **ESCARPINS** en tissu à motifs dorés (130 $, chez Nine West).

Par Isabelle Vallée

3 COLLIERS PLASTRONS, 3 BUDGETS



$

Collier en métal et plastique (65 $, chez Aldo).

$$

Collier en laiton, zinc et verre (110 $, chez Banana Republic).

$$$

Collier plaqué palladium et serti de cristaux (Swarovski, 279 $, swarovski.ca).

UN BRUNCH À NOËL?

On veut être jolie pour le brunch sans en faire trop. Le mot d'ordre: confort et élégance!



Confortable, mais d'un chic indémodable, la veste en tweed rehaussera les tenues les plus simples.

Un jean, oui, mais on le choisit foncé et dans une coupe classique.

Pour une touche de raffinement, on enfile des escarpins noirs.

VÊTEMENTS OFFERTS CHEZ JOE FRESH.

PRÊTE POUR LES PHOTOS!

Voici les étapes maquillage à suivre pour être belle devant l'objectif!

1 Un teint impeccable



Bâton effaceur de pores The Estée Edit, d'Estée Lauder (34 $, chez Sephora ou à sephora.com).

Fond de teint fini lumineux Infaillible Pro-Glow, de L'Oréal Paris (21,99 $, en pharmacie).

2 Un visage sculpté



Poudre bronzante Natural Bronzer, de Rimmel London (8,99 $, en pharmacie).

3 Des yeux soulignés



Crayon à sourcils Goof Proof Brow, de BeneFit (30 $, chez Sephora ou à sephora.com).

Mascara The Colossal Spider Effect Volum'Express, de Maybelline New York (9,99 $, en pharmacie).

4 Des lèvres superbes



Rouge intense Rouge mat + Base (Wow Pop) 2-en-1 Clinique Pop™, de Clinique (23 $, aux comptoirs Clinique ou à clinique.ca).

PHOTO: JOE FRESH (BRUNCH).

Par Élise Jetté et Isabelle Vallée

TESTÉS PAR L'ÉQUIPE



Isabelle a testé

LES BOOSTERS, DE CLARINS

C'est quoi? Trois nouveaux soins aux formules concentrées qu'on combine à notre crème, sérum, masque ou fond de teint préféré. On les utilise ponctuellement pour corriger des rougeurs, un teint terne ou encore des traits tirés qui apparaissent lorsque notre vie est trop mouvementée.

J'aime: Ces petits flacons sont de vrais alliés lorsque j'ai peu dormi ou que j'ai abusé du soleil ou de la bonne bouffe. Je n'ai qu'à choisir le soin correspondant à mon besoin et hop! mon teint s'éclaircit, les rougeurs s'atténuent et les marques de fatigue s'estompent.

Bémol: 40 $ pour 15 ml, ce n'est pas donné... Par contre, comme on n'utilise que quelques gouttes ponctuellement, la bouteille peut durer longtemps.

Son prix: 40 $ les 15 ml dans les pharmacies, grands magasins et à clarins.ca

FOND DE TEINT CRÈME TEINT IDÉAL, DE VICHY

Élise a testé



C'est quoi? Un fond de teint à couvrance moyenne qui agit également comme crème pour rendre le teint plus lumineux, grâce aux vitamines E et C. Doux et légèrement poudré, il laisse un fini uniforme et se fond avec la couleur naturelle de la peau.

J'aime: Le fait que je n'ai pas l'air maquillée! En plus de tenir toute la journée, ce produit à base d'eau thermale et d'acide hyaluronique hydrate la peau durant 24 heures. C'est parfait pour l'hiver!

Bémol: C'est une formule pour les peaux normales à sèches. Les ingrédients qui enrichissent la crème ne sont pas conçus pour les peaux grasses.

Son prix: 38 $ les 30 ml dans les pharmacies. Cinq teintes offertes.



VERNIS À ONGLES EFFET GEL

Chaque mois, l'équipe mode-beauté de *Coup de pouce* teste deux produits similaires dans deux gammes de prix.

ÉCONOMIQUE



VERNIS Color Stay Gel Envy et **COUCHE DE FINITION** ColorStay Gel Envy Diamond, de Revlon (8,99 $ ch., dans les pharmacies et grands magasins).

«Je suis impressionnée par la tenue de ce vernis. Après cinq jours – fait assez étonnant dans mon cas –, ma manucure est encore présentable! Celles qui aiment les pinceaux fins seront comblées.» — Isabelle

«Les multiples teintes nous permettent de faire un choix qui fonctionne vraiment avec notre look. La tenue est très bonne: elle dure de 5 à 7 jours. Après, on remarque que la couleur s'abîme.» — Élise





VERNIS et **COUCHE DE FINITION** Gel Couture, d'Essie (13,99 $ ch., dans les pharmacies).

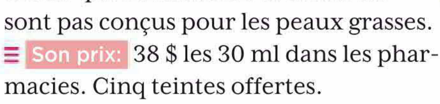
«J'adore la forme du flacon qui, en plus d'être design, offre une excellente préhension. Le manche torsadé distribue LA bonne dose de vernis. Son large pinceau, à pointe arrondie, épouse parfaitement l'ongle pour le couvrir d'une couleur brillante et pigmentée qui sèche rapidement. De plus, sa tenue est irréprochable pendant six jours.» — Isabelle

«Le pinceau est absolument fantastique! Il est presque impossible de déborder de l'ongle tant ce pinceau glisse bien et en ligne droite. Les couleurs sont opaques et vibrantes. J'ai aussi un petit coup de cœur pour le design des bouteilles.» — Élise

LE VERDICT

Pour la tenue, les deux marques arrivent ex æquo. Pour l'application, on préfère de loin le vernis Gel Couture. Par contre, le prix mini des vernis Color Stay Gel Envy nous permet de changer de couleur au gré de nos envies!



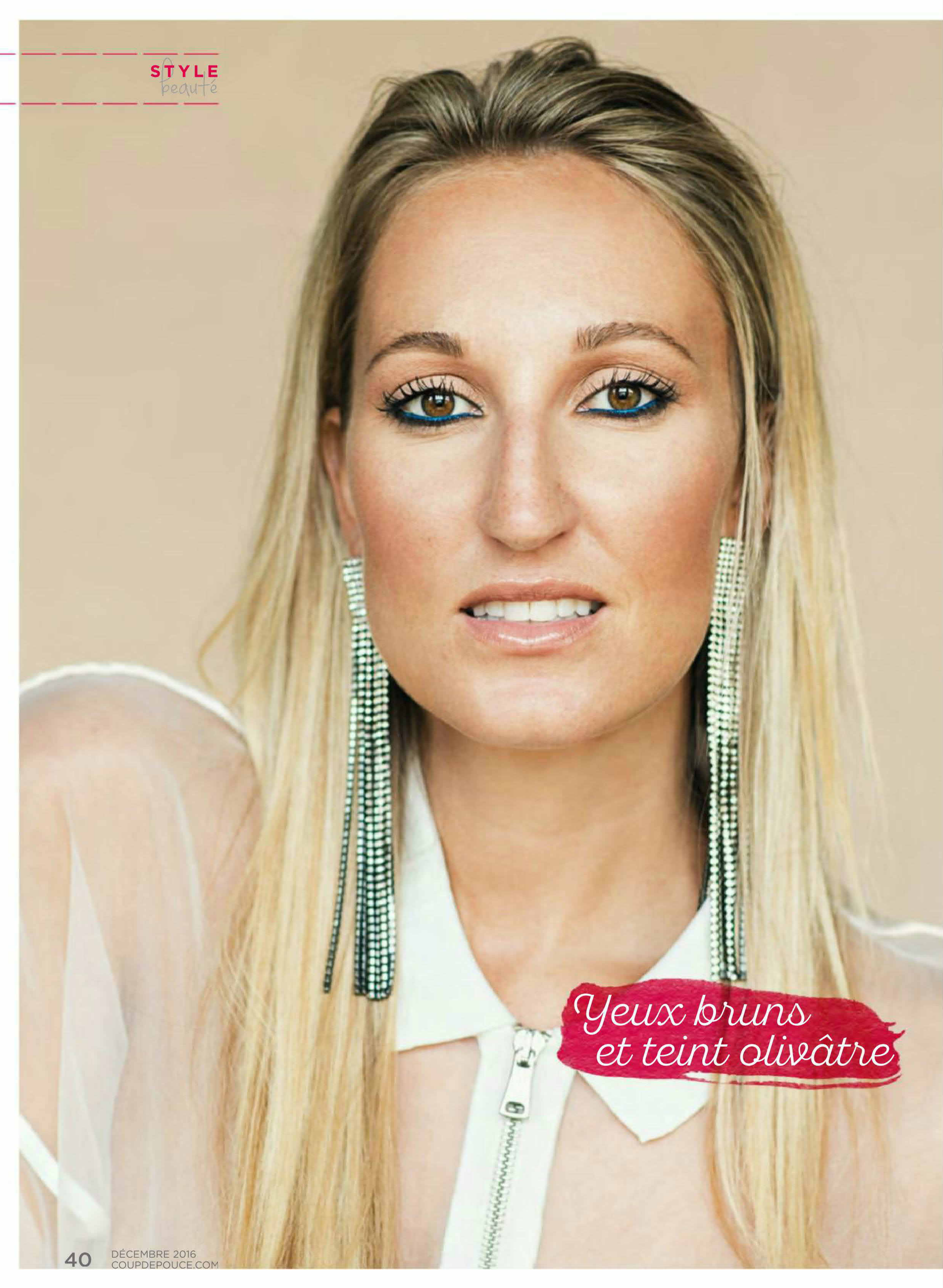


CODE couleur!



NOTRE MISSION BEAUTÉ DES FÊTES? METTRE NOS YEUX EN VALEUR ET TROUVER LA TEINTE DE ROUGE À LÈVRES QUI FLATTERA NOTRE TEINT.

Texte: Valérie Schiltz | Maquillage et coiffure: Virginie Vandelac, avec les produits Personnelle Cosmétiques Photos: Andréanne Gauthier | Direction artistique: Isabelle Vallée »»



Yeux bruns et teint olivâtre

LE *SMOKY* RÉINVENTÉ

Caroline Élie
| rédactrice en chef numérique

On étend sur la peau un fond de teint à base d'eau, qui donne un effet très naturel, et on définit les pommettes avec un fard à joues beige rosé. Afin de sublimer les yeux noisette, on mise sur un *smoky eye* inversé, où l'accent est mis sur la paupière inférieure. D'abord, à l'aide d'un pinceau biseauté, on trace une ligne assez large de fard gris foncé au ras des cils, ensuite on dessine une ligne de crayon bleu électrique sur le bord interne de l'œil, et on recouvre toute la paupière supérieure d'un fard *nude* mat. Pour définir le regard, on applique une couche de mascara noir sur les cils. En touche finale, on fait briller les lèvres à l'aide d'un gloss *nude*.

Quelles couleurs choisir pour les **yeux bruns**?

Les femmes aux yeux bruns tirant sur le vert devraient se tourner vers des tons de mauve, de rose, de bourgogne et de brun chaud. Comme ces teintes contiennent du rouge — la couleur complémentaire du vert —, elles feront ressortir les yeux. Les femmes aux iris bruns devraient, quant à elles, opter pour des nuances de bleu qui illumineront leur regard. Enfin, les tons de mauve mettront en valeur les yeux brun miel.

NOS SUGGESTIONS ① **Fard à paupières et ligneur coloré (Beige)**, de Sephora Collection (18 $ les 3 g, chez Sephora). ② **Crayon Ink It! Perfect Point Plus (Aquamarine)**, de CoverGirl (9,99 $, en pharmacie et grande surface). ③ **Ombre Soufflé suprême (Love Spell)**, de Lise Watier (26 $, en pharmacie). ④ **Palette d'ombres à paupières Signature (Or passe-partout)**, de The Face Shop (20 $, dans les boutiques The Face Shop et à thefaceshop.ca).

Truc de pro
Comme le bord de la paupière inférieure est très maquillé, on évite d'appliquer du mascara sur les cils du bas.

Quelles couleurs de rouge à lèvres choisir pour le **teint olivâtre**?

Les rouges, les rose boisé et les bourgogne sont parfaits. Plus discret, le *nude* fait aussi bonne figure.

NOS SUGGESTIONS ⑤ **Rouge à lèvres Liptensity (Burnt Violet)**, de M.A.C Cosmetics (25 $, aux comptoirs M.A.C). ⑥ **Gloss Pure Colour Envy (Seductive Honey)**, d'Estée Lauder (26 $, chez La Baie). ⑦ **Baume hydratant teinté Colorstay Moisture Stain (Shanghai Sizzle)**, de Revlon (9,99 $, en pharmacie et grande surface). »»»





ASSISTANTE-PHOTOGRAPHE: MÉLANIE BERNIER; STYLISME: MÉLANIE LARIVIÈRE.



Yeux verts et teint beige

PLEINS FEUX SUR LA BOUCHE

Stéphanie Laville
chargée de contenu mode

On commence par appliquer une touche de fond de teint translucide, puis on colore les joues à l'aide d'un fard pêche. Une façon toute simple de mettre en valeur les yeux verts: un rouge à lèvres mat fuchsia, une nuance moderne et facile à porter. On trace le contour des lèvres avec un crayon de la même teinte, ce qui empêchera le rouge de filer. Afin de mettre l'accent sur la bouche, on opte pour la subtilité dans le maquillage des yeux. On dessine un trait de crayon taupe nacré sur le bord interne de la paupière du bas et on applique un beige neutre sur toute la paupière. On met du mascara, puis on définit les sourcils à l'aide d'un crayon.

Quelles couleurs choisir pour les *yeux verts?*

Le rouge étant la couleur complémentaire du vert, les femmes aux yeux verts ont tout intérêt à choisir des fards et des crayons roses ou mauves. Elles peuvent également se tourner vers les bruns qui ont une touche de rouge, comme le marron, le taupe et l'abricot. Si elles optent pour des yeux charbonneux, le noir mettra la couleur de leurs iris en valeur.

NOS SUGGESTIONS

① **Crayon pour les yeux (Noir)**, de Personnelle (5,99 $, chez Jean Coutu). ② **Ombre à paupières rétractable TwistUp (Pink)**, d'Annabelle Cosmétiques (9,95 $, en pharmacie et grandes surface). ③ **Ombre à paupières Retour aux sources (Sand)**, de Quo (10 $, chez Pharmaprix). ④ **Ombre à paupières Colour Crush (Prune mystère)**, de The Body Shop (11 $, chez The Body Shop).

Truc de pro

Pour camoufler les cernes avec doigté, on étale le cache-cernes sous l'œil en dessinant un triangle inversé. L'idée est d'aller chercher la lumière au centre du visage et de bien mettre en évidence le maquillage des yeux.



Quelles couleurs de rouge à lèvres choisir pour le *teint beige?*

Toutes les nuances conviennent, les roses comme les orangés. Toutefois, les couleurs froides, comme les rose boisé, leur confèrent un petit je-ne-sais-quoi de tonifiant. Un truc tendance: marier un rouge froid avec un *blush* chaud.

NOS SUGGESTIONS ⑤ **Rouge à lèvres Matte Lipstick (Siren)**, de NYX Cosmetics (9 $, en pharmacie et grandes surfaces). ⑥ **Couleur pour les lèvres longue durée Velvet Lip Glide (Playpen)**, de Nars (34 $, chez Sephora et en grand magasin). ⑦ **Baume pour les lèvres hydratant teinté Chubby Stick (Broadest Berry)**, de Clinique (21 $, en pharmacie et grand magasin). »»»





Yeux bleus et teint rose

UN REGARD INTENSE

Sophie Burgaud
avocate

Un *smoky* doré est parfait pour mettre en valeur les yeux bleus. Pour commencer, on unifie la peau avec un fond de teint léger et on définit les pommettes à l'aide d'un fard à joues orangé. Pour réaliser le maquillage des yeux, on applique trois couleurs sur la paupière supérieure: du brun dans le coin intérieur, du cuivre au centre et du noir dans le coin extérieur. Ensuite, on trace un trait de crayon noir autour de l'œil, à la racine des cils. Pour obtenir un effet encore plus intense, on multiplie les couches de mascara noir et on souligne les sourcils à l'aide d'un gel sculptant. On complète l'ensemble en déposant sur les lèvres un gloss transparent légèrement rosé.

Quelles couleurs choisir pour les ***yeux bleus?***

L'orangé est le meilleur allié des iris bleus. On veut un look naturel? On colore nos paupières d'un pêche clair. Pour un maquillage simple, mais contrasté, on choisit les tons de brun. Et pour les sorties où on a envie d'oser, on se tourne vers les bronzes et les cuivres. On garde toutefois cette règle en tête: plus l'orangé est appliqué près de l'iris, plus nos yeux paraîtront lumineux.

NOS SUGGESTIONS ① **Crayon Eye Studio Color Tattoo 24 h (730)**, de Maybelline New York (8,99 $, en pharmacie et grande surface). ② **Ombre à paupières liquide Moondust (Recharged)**, d'Urban Decay (29 $, chez Sephora). ③ **Palette d'ombres à paupières Colour Riche Luminous Ombré (Infinite Bronze)**, de L'Oréal Paris (11,99 $, en pharmacie et grande surface). ④ **Ombre à paupières Artist Shadow (D-708 Cuivre rosé)**, de Make Up For Ever (25 $, chez Sephora et à sephora.ca).

Truc de pro

On choisit la texture des fards en fonction du look qu'on veut adopter. Si les poudres mates offrent un fini plus naturel, les fards en crème, qu'ils soient nacrés ou lustrés, captent davantage la lumière, donnant ainsi un bel éclat au regard.



Quelles couleurs de rouge à lèvres choisir pour le ***teint rosé?***

Afin d'atténuer les rougeurs, les femmes au teint rosé devraient privilégier les rouges à lèvres pêche ou rose. Tous les tons de beige (*nude* ou orangé), de miel, de corail et de cannelle sont aussi de bons choix.

NOS SUGGESTIONS ⑤ **Laque pour les lèvres Lacquer Rouge (Athena)**, de Shiseido (32 $, chez Pharmaprix, Jean Coutu, Sears, La Baie et Murale). ⑥ **Rouge à lèvres Rouge Allure (Excentrique)**, de Chanel (43 $, en grand magasin). ⑦ **Rouge à lèvres Super Lustrous (865 Peach Parfait)**, de Revlon (10,49 $, en pharmacie et grande surface).



LES 40 PLUS BELLES *robes* DES *fêtes*

QU'ELLE SOIT EN VELOURS, EN DENTELLE OU À PAILLETTES, CETTE ANNÉE, C'EST VOUS QUI PORTEREZ LA PLUS JOLIE ROBE DE LA SOIRÉE!

Stylisme: Mélanie Larivière | Photos: Andréanne Gauthier | Direction artistique: Isabelle Vallée



Robe en polyester et rayonne (Endless Rose, 128 $, chez Simons; TP-TG). **Chaussures** en cuir (110 $, chez Aldo).

Robe en polyester et élasthanne (159,90 $, chez RW&CO.; 00-14). **Foulard** en soie (Ralph Lauren, 50 $, chez Simons). **Bracelet** plaqué or avec pierres (115 $, à carolineneron.com). **Chaussures** en polyester (49,99 $, chez Spring).

NOIR CLASSIQUE

1



Pour un look plus décontracté, on l'enfile sur un col roulé ou un t-shirt.

2



3



4

5



6



Taille plus



(1) En polyester (165 $, chez Rudsak; TP-TG). (2) En polyester et élasthanne (Laundry, 245 $, chez La Baie; TP-TTG). (3) En polyester (99,95 $, chez San Francisco; TP-TG). (4) En polyester et coton (159 $, à scotch-soda.com; 02-12). (5) En polyester, coton et élasthanne (169,90 $, chez RW&CO.; 00-14). (6) En polyester (118 $, chez Addition Elle; 12-26).

MISE EN BEAUTÉ: ALEXIA BAILLARGEON ET NANCY ARSENAULT (JUDY INC.). ASSISTANTE-PHOTOGRAPHE: MÉLANIE BERNIER. MANNEQUINS: EMMA TALLOS (MONTAGE) ET CAMILLE (FOLIO)

EN FLEURS



Robe en polyester et élasthanne (250 $, chez Simons; TP-G). **Chaussures** en cuir (90 $, chez Aldo).

Robe en polyester (159,90 $, chez RW&CO.; 00-14). **Chaussures** en suède (130 $, chez Nine West).

Parfaite pour couvrir légèrement les bras.

7

8

Un choix judicieux pour celles qui ont une petite poitrine.

9



10

11

La jupe ample camoufle bien les hanches fortes.

12



7 En polyester et polyamide (Topshop, 120 $, chez La Baie; 02-12).
8 En polyester et élasthanne (99 $, chez Simons; P-G). 9 En viscose et polyester (248 $, chez French Connection; 00-12). 10 En polyester (Do + Be, 79 $, chez Simons; P-G).
11 En polyester, élasthanne et coton (158 $, chez French Connection; 00-12).
12 En polyester et élasthanne (94,95 $, chez San Francisco; TP-TG).



COULEUR **BLUSH**

Robe en polyester (Mustard and Seeds, 178 $, chez Simons; TP-TG). ***Bomber*** en polyester (69 $, chez Vero Moda; TP-TG). **Chaussures** en cuir synthétique (120 $, chez Nine West).

Robe en viscose, élasthanne et polyester (Eve Gravel, 178 $, à evegravel.com; 00-12). **Boucles d'oreilles** (14,99 $, chez Aldo). **Chaussures** en PVC (Shelly's London, 150 $, chez Simons).



(13) En polyester (Heartloom, 170 $, à ponyride.com; TP-G). (14) En polyester et élasthanne (Topshop, 160 $, chez La Baie; 02-12). (15) En polyester (Topshop, 180 $, chez La Baie; 02-12). (16) En polyester (199 $, chez Terra Nostra; TP-TG). (17) En polyester et élasthanne (Topshop, 80 $, chez La Baie; 02-12). (18) En polyester (49,90 $, chez Zara; TP-TG).

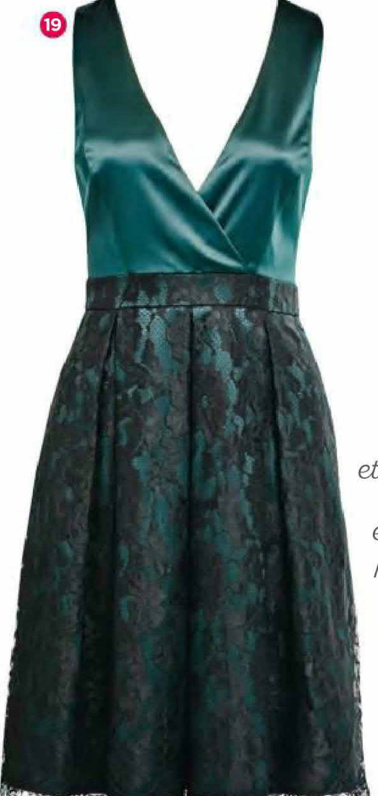
VERT
ÉMERAUDE

Blouse en acrylique, coton et polyester (45,90 $, chez Zara; TP-TG).
Robe pull en laine (125 $, chez COS; 02-12).

Robe en polyester (Heartloom, 157 $, à ponyride.com; TP-G).
Collier en métal et pierres (29,90 $, chez Zara).
Chaussures en cuir (100 $, chez Aldo).



Ce décolleté met les fortes poitrines en valeur.





Une robe simple et chic qu'on pourra également porter au bureau.







Cette robe se porte aussi bien avec un loafer qu'un escarpin!



(19) En polyester et élasthanne (199,90 $, chez RW&CO.; 00-14). (20) En laine et élasthanne (150 $, chez COS; TP-TG). (21) En polyester et élasthanne (138 $, chez French Connection; 00-12). (22) En viscose (Esprit, 129,95 $, à esprit.com; 02-12). (23) En polyester et élasthanne (188 $, chez French Connection; 00-12). (24) En polyester et coton (Darling, 159 $, à ponyride.com; 04-12).



NUANCES D'INDIGO

Robe en laine (190 $, chez COS; 02-12). **Blouse** en polyester (35 $, chez Simons; TP-TG). **Chaussures** en suède (150 $, chez Nine West).

Robe en viscose, coton, acrylique et polyamide (89,90 $, chez Zara; TP-TG). **Collier** en métal et cristaux (70 $, chez Aldo). **Bottillons** en suède (195 $, chez Nine West).





Les détails aux bras donnent une allure chic à cette tenue simple.





Aussi offerte en taille plus.



25 En polyester et élasthanne (Xscape, 249 $, chez La Baie; 2-16). 26 En polyester (148 $, chez French Connection; 00-12). 27 En jersey (125 $, chez COS; 02-12). 28 En acrylique, polyamide et élasthanne (158 $, chez French Connection; 00-12). 29 En polyester (79,90 $, chez Reitmans; TTP-3X). 30 En nylon et polyester (Endless Rose, 118 $, chez Simons; P-G).

DÉFI
DE STYLE

CHAQUE MOIS, NOTRE STYLISTE RELÈVE LE DÉFI VESTIMENTAIRE D'UNE LECTRICE.

Par Isabelle Vallée

SANDRYNE FORCIER

28 ans | analyste financière

DÉFI:
Trouver une tenue des fêtes qu'on peut remettre au bureau

NOTRE STYLISTE RECOMMANDE DE:



- Miser sur des vêtements qui se marient facilement à des pièces de base comme un pantalon noir, un jean ou un gros pull.
- Privilégier des tenues aux couleurs classiques, par exemple le noir, le gris, le vert forêt et le marine. Ces teintes sont polyvalentes et conviennent à toutes les occasions.
- Opter pour une seule pièce vedette, comme un *bomber* à paillettes, un pantalon en velours ou une robe en satin. Les vêtements conçus dans des matières simples et des coupes classiques sont les plus passe-partout.
- Choisir des vêtements confortables qu'on aura envie de porter à nouveau.

BOMBER (Simons). **CAMISOLE** (TopShop, chez La Baie). **JUPE** (Simons). **COLLIERS** (Caroline Néron, à carolineneron.com). **SANDALES** (Spring). »»

Stylisme: Andrée-Anne Samson | Photos: Marc-Antoine Charlebois | Mise en beauté: Nathalie Dodon



2 TENUES DES FÊTES QU'ON PEUT METTRE AU BUREAU

Le *bomber* peut remplacer la veste pour compléter à merveille une tenue de bureau.



Un col roulé sous la robe donnera à l'ensemble une allure beaucoup plus décontractée.

Une veste superposée au body, le tout marié à une jupe crayon: voilà une autre tenue parfaite pour aller travailler.



Pour un look professionnel, on marie le pantalon et un pull blanc très large, puis on remplace les sandales par des bottillons gris pâle.

BOMBER en polyester (69 $, chez Simons; TP-TG). **ROBE** en polyester (Highline, 119 $, chez La Baie; TP-TG). **SAC** en cuir synthétique (39,99 $, chez Spring). **CHAUSSURES** en microsuède synthétique (54,99 $, chez Spring).

BODY en nylon et élasthanne (58 $, chez Simons; TP-TG). **PANTALON** en viscose et rayonne (134 $, chez Banana Republic; 0-14). **COLLIER** en métal (22 $, chez Aldo). **POCHETTE** en cuir synthétique (55 $, chez Aldo). **SANDALES** en cuir synthétique (80 $, chez Aldo).

Conseils beauté pour reproduire ce look



À l'aide d'un crayon, on remplit légèrement les sourcils pour bien les structurer et ainsi mettre les yeux en valeur.

On dessine les lèvres avec un rouge foncé pour une allure sophistiquée.

Pour donner de l'éclat au teint, on dépose une touche d'illuminateur sur l'os de la pommette, l'arête du nez et l'arc de Cupidon.

ENVIE DE PARTICIPER À CETTE CHRONIQUE?
coupdepouce.com/stylistesvp

PHOTOS: PATRICK SÉGUIN (VÊTEMENTS).









Quelle que soit votre position, on assure votre protection.

Les serviettes de nuit Always sont 75 % plus larges à l'arrière* et vous protègent jusqu'à 10 heures durant votre sommeil.



*vs la serviette régulière Ultra-mince Always avec ailes













MA VIE

TÉMOIGNAGES
RÉFLEXIONS | CONSEILS

Noël EN PLEINE TEMPÊTE

Par Julie Champagne
Illustration: Marie-Eve Tremblay/Colagene.com

EN 2015, MON FIANCÉ A QUITTÉ LA MAISON QUELQUES SEMAINES AVANT LE TEMPS DES FÊTES POUR PRENDRE UNE PÉRIODE DE RÉFLEXION. C'ÉTAIT UNE DÉCISION COMMUNE, MAIS QUI ME LAISSAIT TOUT DE MÊME UN TROU EN PLEIN CŒUR.

Il était mon amour de jeunesse, mon complice des 15 dernières années, le père de mes deux jeunes enfants. Inutile de dire que j'étais dans un piteux état. En comparaison, le Grincheux de Noël passait pour une *cheerleader*! Je n'avais qu'une seule ambition: vider ma plus grosse boîte de Ferrero Rocher, en pyjama devant la télé à écouter *Ciné-cadeau*. Ma situation justifiait amplement ce petit apitoiement temporaire. »»

Puis, je me suis ressaisie. J'ai confirmé ma présence au réveillon familial. Je serais au rendez-vous, même si c'était avec le cœur en berne et les yeux humides comme un personnage de manga. J'ai décoré la maison, j'ai aidé les lutins dans leurs insupportables mauvais coups et j'ai participé aux réceptions familiales. Je l'ai fait pour mes enfants, alors âgés de cinq et trois ans. Hors de question de briser la magie des fêtes. Ils étaient ma priorité.

Avec le recul, je réalise que je l'ai aussi fait un peu pour moi. Quand la tempête fait rage, on doit parfois accoster le navire au quai avant de pouvoir retourner affronter la mer. Mes proches ont été mon ancrage.

Quelques jours avant le réveillon, j'ai avisé ma tribu que mon partenaire ne serait pas au rendez-vous. Je leur ai demandé de ne pas me poser de questions. Ce n'était pas du déni ou un manque de confiance; je ne voulais pas contaminer l'ambiance. Les crises de larmes et les thérapies de groupe n'ont jamais été mon fort.

Comme le malheur frappe en toute saison, plusieurs ont déjà traversé un temps des fêtes aussi peu réjouissant que le mien. C'est notamment le cas de ma collègue Valérie, qui a été congédiée un 23 décembre: «Comme j'étais considérée comme pigiste, même si je travaillais pour cette entreprise à temps plein, je me retrouvais du jour au lendemain sans revenus ni chômage, avec des cartes de crédit bien remplies par mes achats des fêtes. J'ai passé la journée du 24 décembre à pleurer ma vie!»

Valérie a non seulement demandé à ses proches de ne pas lui poser de questions, mais elle a aussi préparé des réponses sans appel pour en finir avec les conversations indésirables menées par des parents insistants. «Quand on me demandait comment allait le travail, par exemple, je répondais que j'avais perdu mon boulot la veille, mais que j'espérais de beaux projets pour la nouvelle année. Mon objectif était de clore le sujet, mais sans déprimer ou inspirer la pitié. Je voulais m'imprégner de l'esprit festif des autres pour prendre une pause de mes propres malheurs.»

Selon la psychologue Mélanie Lamarre, Noël n'est pas le seul moment de l'année où les émotions difficiles peuvent être exacerbées, mais cette fête vient effectivement avec une forte pression: «Durant le temps des fêtes, on doit être heureux en famille. C'est un peu l'entente tacite. Et qui dit prendre part aux festivités dit ne pas se morfondre! Pour aider, il peut être pertinent d'éliminer temporairement les sources d'inconfort, par exemple les réseaux sociaux, où tout le monde dresse la liste des gros cadeaux offerts aux enfants, alors qu'on vient tout juste de perdre notre emploi. En revanche, on déconseille généralement de rester seul. À la limite, on peut réduire notre cercle social, mais profiter de la présence réconfortante de quelques personnes qui nous sont chères.»

Selon la psychologue, le fait d'épancher nos soucis personnels entre deux bouchées de dinde reste d'abord et avant tout une question de choix: «Je ne crois pas qu'il soit malvenu de prendre quelques minutes pour parler de sujets plus sérieux, même lors d'un souper de Noël. Les épreuves font aussi partie de la vie, et si le contexte familial nous le permet, pourquoi pas?»

> «Durant le temps des fêtes, on doit être heureux en famille, c'est l'entente tacite.»
>
> — Mélanie Lamarre, psychologue

Idem si un de nos proches traverse une zone de turbulences. Au lieu de présumer certaines choses, on lui pose des questions afin de déterminer ce dont il aurait besoin pour se sentir un peu mieux. Certains auront envie de se confier, d'autres de se changer totalement les idées, alors que certains autres auront besoin d'un peu des deux.

Pour ma part, il serait faux de dire que mon Noël a été une succession de fous rires et de partys endiablés. Mais malgré mes émotions en montagnes russes, j'en garde un souvenir plutôt positif: un Noël tout en douceur, centré sur l'essentiel. En plein cœur de ma tempête, j'ai trouvé l'amour et le soutien de ceux qui me sont chers.

JULIE CHAMPAGNE EST JOURNALISTE INDÉPENDANTE ET AUTEURE JEUNESSE. CETTE ANNÉE, ELLE ABORDE NOËL SANS ATTENTE, EN TOUTE SIMPLICITÉ.



Ratio spécifique et éprouvé dans 7 études cliniques!

AEP	9
ADH	3
AGL	1



TDAH… MON HISTOIRE

Des difficultés d'apprentissage et une faible estime de soi qui se sont transformées en succès et confiance…

« Le diagnostic de TDAH de notre fils fut un choc pour nous. Nous nous sommes demandé *« Et si nous avions fait les choses différemment ? »*, mais à présent nous nous posons la question *« Comment pourrions-nous lui rendre la vie plus facile et l'aider à atteindre le maximum de ses capacités ? »*

À l'âge de 6 ans, il était découragé de constater qu'il n'arrivait pas à apprendre comme les autres élèves de sa classe et cela se reflétait sur ses résultats scolaires qui étaient en dessous de la note de passage. Il éprouvait déjà des problèmes d'estime de soi et faisait souvent des crises, ce qui malheureusement faisait de lui une cible facile et subissait de l'intimidation à l'école.

Il a commencé à prendre Equazen il y a 2 mois déjà et les résultats sont énormes. Il a eu de très bons résultats dans ses derniers examens d'orthographe et son bulletin indique qu'il est plus attentif et déterminé. Son comportement est aussi moins problématique et perturbateur. Ses crises ont diminué et il a davantage confiance en lui.

En tant que parent avec un enfant atteint d'un TDAH, je peux vous assurer que notre vie quotidienne peut être émotionnellement très épuisante. Ça nous semble miraculeux d'avoir enfin trouvé un supplément alimentaire naturel qui nous donne des résultats concrets!

Equazen doit figurer sur la liste de tous les parents afin de fournir les meilleurs outils à leur enfant avec un TDAH pour rendre ce succès possible. C'est un produit que nous aurons toujours à la maison à présent ! »



LORI W.,
ON, Canada

5 trucs pour aider à contrôler le TDAH



1. **Diminuer** le temps de jeu vidéo et devant la télé



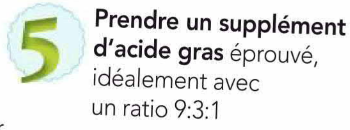
2. **Réduire la consommation** d'aliments transformés riches en sucre, en sel et en gras saturés



3. **Faire de l'exercice** et passer du temps à l'extérieur



4. **Créer une routine** quotidienne



5. **Prendre un supplément d'acide gras** éprouvé, idéalement avec un ratio 9:3:1



« À ma clinique TDAH, nous utilisons EQUAZEN[MC] depuis des années et sommes très heureux des résultats. »

– Dr. Eduardo Barragán Pérez:
Pédiatre neurologue et expert en TDAH.

Pour plus d'informations, visitez notre site web. Disponible dans les pharmacies participantes, les magasins de produits naturels et en ligne. 1-877-696-6734

















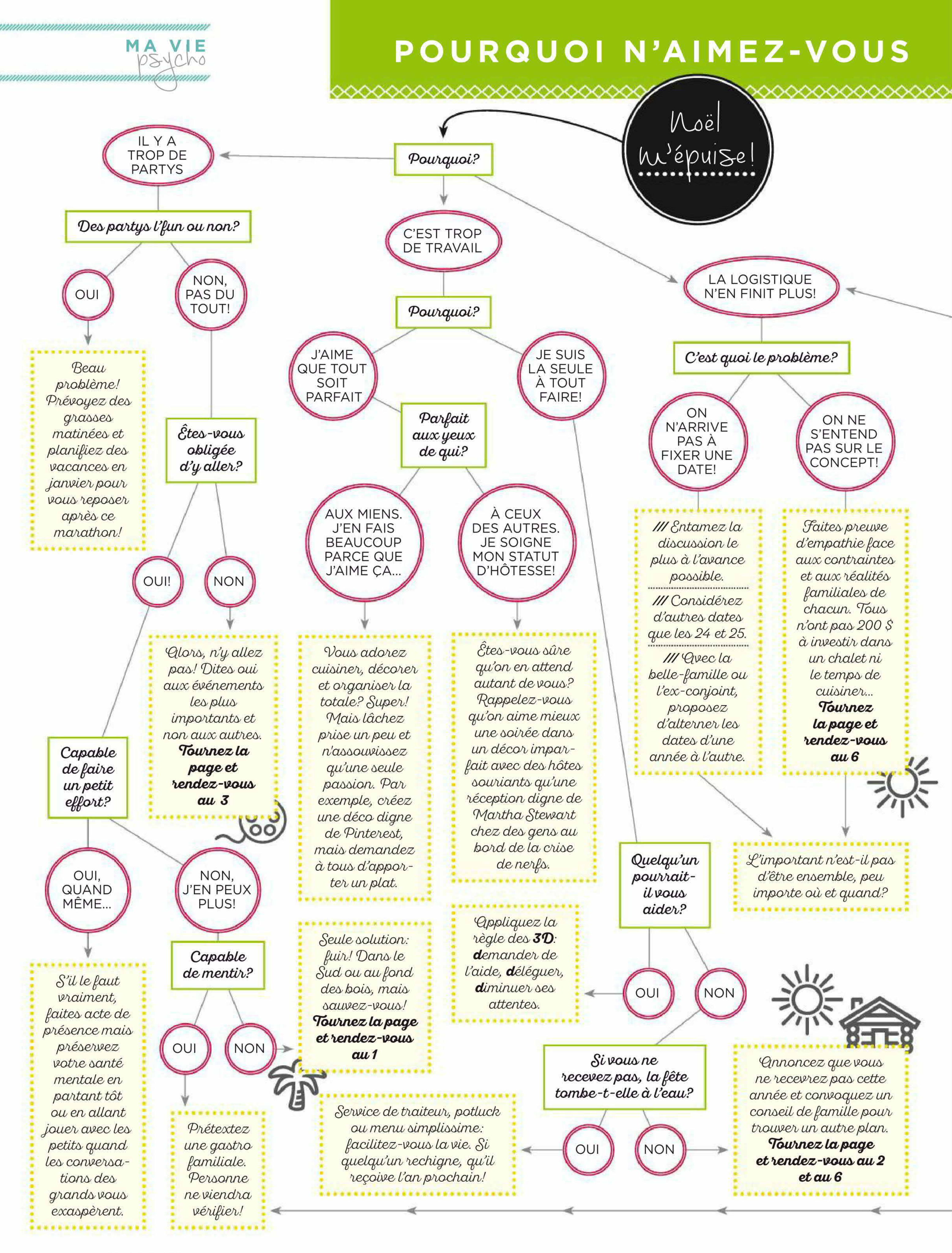
www.equazencanada.com

ÊTES-VOUS NOËLOPHOBE?

LES CHANSONS DE NOËL VOUS DONNENT DE L'URTICAIRE? CHAQUE ANNÉE, VOUS RÊVEZ DE DISPARAÎTRE ENTRE LE 15 DÉCEMBRE ET LE 2 JANVIER? SI OUI, VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE «NOËLOPHOBE». MAIS, RASSUREZ-VOUS, QUELS QUE SOIENT VOS SYMPTÔMES, ON A DES REMÈDES POUR VOUS!

Par Nadine Descheneaux »»

PHOTO: PLAINPICTURE/HARRY+LIDY. ILLUSTRATIONS: ISTOCKPHOTO.


MA VIE psycho
POURQUOI N'AIMEZ-VOUS
Noël m'épuise!
Pourquoi?
IL Y A TROP DE PARTYS
Des partys l'fun ou non?
OUI
Beau problème! Prévoyez des grasses matinées et planifiez des vacances en janvier pour vous reposer après ce marathon!
NON, PAS DU TOUT!
Êtes-vous obligée d'y aller?
OUI!
NON
Alors, n'y allez pas! Dites oui aux événements les plus importants et non aux autres. Tournez la page et rendez-vous au 3
Capable de faire un petit effort?
OUI, QUAND MÊME...
S'il le faut vraiment, faites acte de présence mais préservez votre santé mentale en partant tôt ou en allant jouer avec les petits quand les conversations des grands vous exaspèrent.
NON, J'EN PEUX PLUS!
Capable de mentir?
OUI
Prétextez une gastro familiale. Personne ne viendra vérifier!
NON
Seule solution: fuir! Dans le Sud ou au fond des bois, mais sauvez-vous! Tournez la page et rendez-vous au 1
C'EST TROP DE TRAVAIL
Pourquoi?
J'AIME QUE TOUT SOIT PARFAIT
Parfait aux yeux de qui?
AUX MIENS. J'EN FAIS BEAUCOUP PARCE QUE J'AIME ÇA...
Vous adorez cuisiner, décorer et organiser la totale? Super! Mais lâchez prise un peu et n'assouvissez qu'une seule passion. Par exemple, créez une déco digne de Pinterest, mais demandez à tous d'apporter un plat.
À CEUX DES AUTRES. JE SOIGNE MON STATUT D'HÔTESSE!
Êtes-vous sûre qu'on en attend autant de vous? Rappelez-vous qu'on aime mieux une soirée dans un décor imparfait avec des hôtes souriants qu'une réception digne de Martha Stewart chez des gens au bord de la crise de nerfs.
JE SUIS LA SEULE À TOUT FAIRE!
Quelqu'un pourrait-il vous aider?
OUI
Appliquez la règle des 3D: demander de l'aide, déléguer, diminuer ses attentes.
NON
Si vous ne recevez pas, la fête tombe-t-elle à l'eau?
OUI
Service de traiteur, potluck ou menu simplissime: facilitez-vous la vie. Si quelqu'un rechigne, qu'il reçoive l'an prochain!
NON
Annoncez que vous ne recevrez pas cette année et convoquez un conseil de famille pour trouver un autre plan. Tournez la page et rendez-vous au 2 et au 6
LA LOGISTIQUE N'EN FINIT PLUS!
C'est quoi le problème?
ON N'ARRIVE PAS À FIXER UNE DATE!
/// Entamez la discussion le plus à l'avance possible.
/// Considérez d'autres dates que les 24 et 25.
/// Avec la belle-famille ou l'ex-conjoint, proposez d'alterner les dates d'une année à l'autre.
ON NE S'ENTEND PAS SUR LE CONCEPT!
Faites preuve d'empathie face aux contraintes et aux réalités familiales de chacun. Tous n'ont pas 200 $ à investir dans un chalet ni le temps de cuisiner... Tournez la page et rendez-vous au 6
L'important n'est-il pas d'être ensemble, peu importe où et quand?

PAS NOËL?

Noël, c'est juste plate!

Pourquoi?

CE N'EST PLUS COMME AVANT!

De quoi êtes-vous nostalgique?

DES PARTYS D'AUTREFOIS

Prête à faire revivre la magie?

BAH, NON...

Dites... Vous ne seriez pas en train de chialer pour chialer, par hasard?

D'ACCORD!

Et si vous cuisiniez un vrai repas du réveillon?

HUM, C'EST UN PEU TROP!

Inventez une nouvelle tradition! Un souper poutine, tiens! **Tournez la page et rendez-vous au 4 et au 7**

POURQUOI PAS!

Allez-y! Rappelez-vous que nos grand-mères travaillaient fort pour la créer, cette magie de Noël!

DU VRAI SENS DE NOËL

Expliquez-nous!

C'EST DEVENU UNE FÊTE AXÉE SUR LA SURCONSOMMATION!

LA NOTION D'AMOUR ET DE PARTAGE S'EST PERDUE

Qu'est-ce qui vous empêche de célébrer selon vos propres valeurs? Cessez de jouer au Grinch, il ne tient qu'à vous de donner un sens à Noël! **Tournez la page et rendez-vous au 2 »»»**

JE N'AI PAS DE FAMILLE AVEC QUI FÊTER

Seule dans cette situation?

NON

Organisez un party d'orphelins de Noël. Il y en a plus qu'on pense!

OUI

Avez-vous quand même envie d'être dans l'ambiance?

OUI!

C'est l'occasion de faire du bénévolat!

BOF, NON

C'est le moment parfait pour prendre du temps pour soi. **Tournez la page et rendez-vous au 5**

IL Y A TOUJOURS DE LA CHICANE

Pourquoi?

IL Y A DES CONFLITS DANS LA FAMILLE

Une trêve de quelques heures est-elle possible?

PEUT-ÊTRE...

Vous êtes sûre que ça ne va pas éclater?

OUI

Alors, ne mettez pas trop de pression sur les invités en froid. Et invitez assez de monde pour que ces derniers ne passent pas toute la soirée face à face.

NON

Acceptez que ces conflits ne vous appartiennent pas. Si ces gens vous sont chers, voyez-les séparément, plus tard.

NON

Êtes-vous en cause dans le conflit?

NON

Acceptez que ces conflits ne vous appartiennent pas. Si ces gens vous sont chers, voyez-les séparément, plus tard.

OUI

Prête à gâcher la fête de Noël pour ça?

NON, ÇA N'EN VAUT PAS LA PEINE

Faites acte de présence, sans attente. Vous aurez au moins la conscience tranquille.

OUI. TANT PIS, LE CONFLIT EST TROP GRAND.

Va-t-on vous le reprocher pendant 20 ans?

SÛREMENT PAS

Il ne vous reste qu'à assumer votre décision et à fêter autrement!

Y'A DE BONNES CHANCES!

ILS FÊTENT NOËL AUTREMENT



NOËL *dans le Sud*

Pour Élise et sa famille, qui habitent en Alberta, venir passer les fêtes au Québec, ça signifie se promener entre l'Abitibi, l'Estrie, le Saguenay et la Rive-Nord de Montréal pour essayer de voir tout le monde. Depuis trois ans, ils prennent encore l'avion avant les fêtes, mais ils se posent désormais... dans le Sud! «C'était LA solution pour nous! Le prix des billets d'avion pour voyager au Canada est toujours très élevé à cette période de l'année et visiter nos familles devenait vraiment épuisant. On ne faisait que courir, et il y avait toujours des gens déçus de ne pas nous voir! Maintenant, fini le stress, la vaisselle, l'obligation d'aller au souper annuel de matante Unetelle. On ne boycotte pas Noël, c'est tout ce qui l'entoure qu'on ne veut plus. J'ai même reçu un massage sur la plage le 25 décembre. Que peut-on demander de mieux?»



FAIRE LA PAIX AVEC NOËL... *dans un chalet!*

Depuis longtemps, Colette, 59 ans, éprouve un malaise quant à Noël. «Quand j'étais petite, les rencontres de famille tournaient plus en beuverie qu'en réjouissances, et les partys finissaient souvent en chicanes. En vieillissant, l'aspect commercial me heurtait de plus en plus, tout comme le gaspillage d'argent et de nourriture. Cette impression s'est quelque peu atténuée à la naissance de mes filles. J'allais enfin pouvoir faire autrement. Malheureusement, on ne peut pas tout gérer, et le malaise s'est réinstallé.» Noël ne la faisait plus rêver... jusqu'à l'an passé! «Quand mes filles ont proposé de louer un chalet pour Noël, je n'ai pas hésité à suivre. Enfin, une vraie chance de faire autrement.» Et c'est dans ce chalet, éloignée de tout, sans wi-fi, ni ordi ni télé, avec ses filles, ses gendres, sa petite-fille et le chien que Colette s'est réconciliée avec l'esprit de Noël. «On a joué aux cartes et à des jeux de société, on a profité du grand air, et on a pris le temps de parler aux voisins. J'avais l'impression de vivre dans un beau cocon d'amour et de bonheur, entourée de ma petite famille. J'ai enfin trouvé un sens au temps des fêtes.»



Au cinéma UN 25 DÉCEMBRE!

Martine et sa petite famille ne s'en font pas avec le fait qu'on les attend un peu partout. Le 25, chaque année, ils vont... au cinéma! Loin du brouhaha. En toute quiétude. «Nous avons commencé ce rituel il y a plus de 10 ans, question d'avoir un moment pour nous, loin de la folle course pour ouvrir les cadeaux et prendre part aux festivités. On termine la journée par une bonne fondue. On célèbre les fêtes aussi avec la famille, mais nous ne sommes disponibles qu'à partir du 26!» Aussi, avec des amis, selon la disponibilité de chacun, pendant les fêtes, ils organisent un party *Poutine'n'beer* (on devine de quoi sera fait leur repas...) avec cartes, jeux de société et karaoké. Tout ça, habillés en mou!



Shooter!

Finis les soupers guindés et les soirées ennuyeuses! Chez les Lachapelle, les trois sœurs ont réinventé la tradition en proposant à leur famille un repas comme dans l'émission *Les recettes pompettes*, d'Éric Salvail. Shooters et fous rires compris. «La venue des partys de Noël ne nous motivait plus autant. Pourtant, se retrouver devrait être plaisant. Alors on a organisé un concours culinaire où les gars et les filles devaient s'affronter. Même les enfants ont participé, sans shooter, il va sans dire!» L'esprit de compétition a poussé les équipes à se jouer des tours, ce qui a laissé beaucoup de place à la rigolade. «On a ensuite dégusté nos recettes avec grand plaisir. Les enfants ont tellement aimé ça, qu'ils ont eux-mêmes demandé que l'on répète l'expérience cette année!» »»»

TÉMOIGNAGE 5 — UN MOMENT *pour soi*

Noël en solo peut paraître effrayant. Célibataire, Patrice passe la soirée du 24 décembre avec sa mère et sa sœur. La case du 25 restait cependant vide sur son calendrier depuis la mort de ses grands-parents et le départ de son père pour la Floride, et tous les autres étaient occupés dans leurs familles respectives. Il n'était toutefois pas question pour cet homme de 47 ans de sombrer dans la déprime. L'arrêt de certaines traditions s'ouvre parfois sur un changement heureux, tout simplement. Aussi, petit à petit, Patrice a transformé sa façon de fêter la journée du 25 décembre. Autrefois familiale, elle est devenue un moment de recueillement en solo. «La première année, je me trouvais pathétique d'être seul le jour de Noël, mais, avec le temps, j'ai appris à adorer cette journée. Depuis, je l'améliore chaque année. Je commence par mon désormais traditionnel déjeuner de Noël: bagel au saumon fumé accompagné d'une demi-bouteille de champagne. Ensuite, si la température le permet, je fais un jogging de Noël, puis je vais me promener dans le Vieux-Montréal, pour assister à la messe de 17 h à la basilique Notre-Dame. Je fais en sorte de me réserver cette journée.»



TÉMOIGNAGE 6 — FÊTER *de jour!*

Les gros partys qui finissent tard n'épargnent personne. Stéphanie, 27 ans, a trouvé la formule parfaite pour elle! «Avec six enfants âgés de moins de quatre ans dans la famille, on avait bien du mal à trouver un soir qui convient à tout le monde. Alors, depuis trois ans, on fête de jour! Mes sœurs et moi allons chez mes parents, avec chums et enfants, et nous passons l'après-midi à jouer dehors, à glisser, à flâner dans le spa, etc.» Tant qu'à changer leurs habitudes, ils en ont profité pour mettre un frein à la folie des cadeaux. Ils organisent maintenant un échange pour les adultes et ne gâtent que les enfants. «Franchement, cette formule respecte beaucoup mieux notre budget. Ça réduit notre stress. Et on se concentre sur le plaisir d'être ensemble, voilà tout!»



TÉMOIGNAGE 7 — NOËL *en pyjama*

Plonger dans ses souvenirs pour dépoussiérer son Noël le plus marquant a permis à Élise, 27 ans, de retrouver ce qui comptait vraiment pour elle. «Ce Noël-là, avec la famille élargie, on avait organisé un pyjama party dans un chalet familial. On avait sorti les sacs de couchage et installé les matelas par terre pour dormir tous ensemble. Plutôt que de s'échanger des cadeaux, on avait joué à des jeux, et tout le monde avait apporté un plat. Et comme pour prolonger ce bonheur, une immense tempête nous avait empêchés de quitter le chalet pendant trois jours!» Ce souvenir reste assez vibrant pour qu'elle souhaite récidiver cette année et donner un nouveau souffle au temps des fêtes. «Mon frère s'est acheté une maison, et je lui ai proposé qu'on fasse ça chez lui, question que l'on reprenne le flambeau.» ●

Si vous vous sentez épuisé, avez besoin de retrouver votre vitalité et envisagez une cure détox, Active Liver[MC] est un outil pour purifier votre corps en douceur.



Le foie est responsable de l'élimination des toxines accumulées par notre corps quotidiennement. Cependant, nous sommes exposés à de nombreuses impuretés, que ce soit dans la nourriture, dans l'air ou dans l'eau, et notre foie a occasionnellement du mal à les éliminer. Elles demeurent donc accumulées dans le tissu adipeux. Les effets se font rapidement remarquer au niveau de notre énergie, notre luminosité et également sur notre tour de taille.

PURIFIER VOTRE CORPS

Les cures de détoxication comme un jeûne à l'eau ou au jus, sont d'excellents moyens de se débarrasser des toxines. Cependant, il est souvent difficile d'appliquer ces types de programmes dans notre quotidien puisqu'ils impliquent souvent des symptômes tels la perte d'énergie, des maux de tête et la sensation d'être malade. Par contre, il y a d'autres moyens efficaces.

DÉTOX AVEC UN COMPRIMÉ PAR JOUR

Active Liver[MC] est un produit de santé naturel qui favorise une bonne santé hépatique et vous aide à nettoyer votre corps, et ce tout au long de l'année. Avec un seul comprimé par jour, il facilite doucement, mais efficacement la purification du corps, sans les "effets secondaires non désirés".

FAITES LE TEST
Avez-vous un foie paresseux?

	oui	non
1. Maux de tête ou confusion	○	○
2. Difficulté à perdre du poids	○	○
3. Digestion difficile et rots	○	○
4. Fatigue	○	○
5. Démangeaisons cutanées et taches brunes	○	○
6. Langue blanche et enrobée	○	○
7. Sensible aux odeurs fortes	○	○
8. Taux élevé de triglycérides	○	○

Si vous vous reconnaissez dans ceci, essayez Active Liver pour promouvoir une bonne santé hépathique.



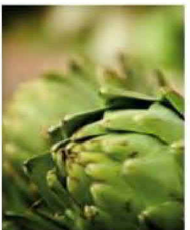
LE FOIE ET VOTRE TOUR DE TAILLE

Le foie joue un rôle important dans l'élimination des graisses. Si le foie est lent ou obstrué par des déchets, il sera moins efficace. Cela peut provoquer une accumulation de graisse dans de nombreuses parties du corps, y compris autour des organes internes (foie) et en particulier autour de la taille. Assurez-vous de garder votre foie en santé afin de faciliter l'élimination des graisses.



Active Liver[MC] contient du chardon-marie, une plante connue pour protéger le foie et réduire la toxicité aux métaux lourds, ainsi que du curcuma, un super aliment et un antioxydant anti-inflammatoire puissant. Il contient également de l'artichaut, une plante utilisée depuis des siècles pour augmenter la production de bile. La bile qui a pour propriété de lier et éliminer les toxines et les graisses de l'organisme.





Pour plus d'information, visitez notre site web ou composez le 1-877-696-6734. En vente dans les pharmacies participantes.



Boutique en ligne
newnordic.ca

Pour s'assurer que le produit est adéquat pour vous, toujours lire l'étiquette et le mode d'emploi avant l'utilisation.























FAIRE *la paix...* POUR DE BON

ON A TOUTES, UN JOUR OU L'AUTRE, À AFFRONTER UNE TRAHISON, UNE HUMILIATION, UNE DÉCEPTION, UNE PEINE QUI NOUS SEMBLE SUR LE COUP INSURMONTABLE... LE TEMPS ARRANGE-T-IL LES CHOSES? PAS TOUJOURS. ET SI LE PARDON ÉTAIT LA SOLUTION?

Par Isabelle Bergeron | Illustration: Steve Adams

Une amie qui a oublié notre rendez-vous, notre conjoint désordonné, un collègue qui nous refile un dossier à la dernière minute... Ces petites contrariétés de la vie, bien que fréquentes, sont assez faciles à pardonner. Certaines situations, en revanche, ne se digèrent pas aussi bien et n'appellent certainement pas le pardon aussi facilement. Un parent qui a négligé son enfant, un amoureux qui disparaît, une amie qui brise notre confiance, un accident qui aurait pu être évité... Autant de circonstances pour lesquelles pardonner apparaît comme un acte quasi angélique.

PARDONNER, QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE VRAIMENT?

«C'est une réponse à une injustice, une clé pour éliminer le ressentiment et cela signifie être bon envers quelqu'un qui ne l'a peut-être pas été pour nous, dit Robert Enright, psychologue et fondateur de l'*International Forgiveness Institute*, un organisme de recherche, d'information et d'éducation sur le pardon. Pardonner à quelqu'un, c'est voir son humanité et ne pas lui souhaiter de mal.» Mais comment y arriver? Voir l'humanité chez l'agresseur de son enfant ou la conductrice ivre qui a blessé gravement son conjoint? Certains y arrivent, mais ça nous semble hors de portée. On ne pourrait jamais y arriver, nous!

Pourtant, ce ne sont pas nécessairement des gens exceptionnels qui y arrivent, selon le psychologue: «Pardonner est à la portée de tout le monde, mais c'est un long processus. Plus le tort causé est grave, plus c'est long. Et il est essentiel, pour comprendre ce que signifie pardonner, de comprendre ce qu'il ne signifie pas.» Pardonner ne veut pas dire qu'on excuse ce qui s'est produit ni qu'on oublie. Ça ne veut pas dire non plus qu'on ne souhaite pas une certaine forme de réparation ou qu'on espère nécessairement une réconciliation. «Pardonner, c'est changer le cours de notre vie et choisir d'en reprendre le contrôle, ajoute le Dr Fred Luskin, directeur des *Stanford Forgiveness Projects* (une série de recherches sur les impacts positifs du pardon) et auteur de nombreux ouvrages sur le sujet. Cela dit, c'est vrai que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Avant d'accorder son pardon, on traversera beaucoup d'émotions bien légitimes, comme la tristesse, la colère, la honte, etc. Et on aura sans doute raison de blâmer l'autre pour le mal causé.» Mais, un jour, on devra en sortir. Pourquoi? Parce qu'on veut se sentir mieux, tout simplement. »»

DES BIENFAITS INCONTESTABLES… POUR SOI

Mais peut-être que si on faisait payer à l'autre ce qu'il nous a fait, on se sentirait déjà un peu mieux, non? Peut-être. Selon les résultats d'une recherche parus dans le magazine *Science* en 2004, prendre sa revanche stimulerait en effet les mêmes zones du cerveau que celles associées à la récompense. Le hic: si elle paraît douce sur le coup, la revanche distille un goût amer à long terme puisque, contrairement au pardon, elle ne nous amène pas à passer à autre chose. «Rester sans cesse dans la colère ne peut que nous entraîner dans une sorte de spirale de malheur, estime la psychologue Rose-Marie Charest. Elle conditionnera nos pensées, nos gestes, nos réactions… Et puis, passer son temps à ruminer, c'est déprimant!»

Augmentation du taux de cortisol (l'hormone du stress), de la fréquence cardiaque, de la pression sanguine, système immunitaire altéré, etc. Si on n'en sort pas, la colère et le ressentiment disséminent en nous autant de petites mines prêtes à exploser à tout instant. «Le ressentiment, c'est du poison qu'on prend en espérant que ça tue l'autre», illustre Robert Enright. Et à l'instar de notre santé physique, notre santé psychologique n'en sortira pas indemne. Une récente étude publiée dans le *Journal of Health Psychology* avance que les personnes soumises à un stress sur une longue période courent plus de risques de voir leur santé mentale affectée, par la dépression notamment. Chez les personnes enclines à pardonner, au contraire, cette équation nocive serait pratiquement inexistante. Mieux encore, de nombreuses études évoquent l'aspect libérateur du pardon, de l'effet de soulagement et de légèreté qui s'ensuit généralement.

BÉNÉFIQUE, MAIS PAS PARFAIT

Quel que soit le préjudice qu'on a subi, on ne peut espérer que la capacité de pardonner s'invite à nous spontanément, comme un cadeau tombé du ciel. Et on doit aussi accepter le fait que le pardon n'est pas absolu: on devra travailler fort avant de pouvoir l'accorder. «Et il se peut qu'on ne soit jamais capable de pardonner complètement, dit Robert Enright. Le pardon est plein de nuances, de degrés. Par exemple, on peut en arriver à ne plus souhaiter de mal à une personne, mais sans être capable de lui souhaiter du bien non plus. Et c'est correct.»

«L'important est de ne pas stagner dans des sentiments qui sont néfastes pour soi, dit Rose-Marie Charest. Mais il ne faut pas s'en vouloir ni se mettre de la pression pour pardonner à tout prix. Peut-être que ça ne sera pas toujours possible ou que ça prendra beaucoup de temps. On peut tenter de trouver une autre porte de sortie, comme multiplier suffisamment d'expériences positives qui finiront par dissiper un peu la colère et la tristesse.» Bien sûr, si la personne fautive reconnaît ses torts et qu'elle s'excuse sincèrement, notre pardon lui sera plus facilement accordé. C'est prouvé. Mais il est quand même possible, même si cela est indéniablement plus difficile, de pardonner sans avoir reçu les excuses ou la réparation qu'on espérait. Tout comme il est possible de pardonner à une personne avec qui, pour une raison quelconque, on ne peut entrer en contact. «Il est vraiment important de comprendre que le pardon, c'est pour soi-même qu'on le donne, insiste Robert Enright. Pour passer à autre chose, avancer, être heureux. Pardonner donne de la force, de la confiance. Et plus on s'exerce à pardonner, plus ça devient facile. Essayez, vous verrez que j'ai raison.» »»»

PARDONNER, UN PAS À LA FOIS

1. **On cerne précisément ce qui nous a blessée et on tente d'accepter les émotions qui en découlent** (colère, tristesse, honte, etc.). Idéalement, on en parle avec une ou deux personnes en qui on a pleinement confiance.
2. Chaque fois qu'on se sent tourmentée par ce qui s'est produit, **on tente de retrouver son calme**, en respirant profondément, en méditant, en sortant marcher, etc.
3. **On essaie de comprendre la personne qui a nous blessée**, de voir les choses de son point de vue.
4. **On fait ressortir les aspects positifs de la situation**. Par exemple: ma meilleure amie m'a trahie, mais j'ai découvert que j'avais la force de me relever. Mon patron ne m'a pas bien traitée, mais je serai mieux armée à l'avenir si une telle situation se reproduisait. Mon père m'a fait du mal, mais cela fait partie des expériences qui ont forgé la personne unique et belle que je suis aujourd'hui. Etc.
5. **On se concentre sur la beauté, l'amour, la gentillesse autour de soi** au lieu de focaliser sur ce qui nous a blessée. Une vie bien vécue est la meilleure des revanches.
6. Si on se sent prête, et si cela est possible, **on peut pardonner directement à la personne**, de vive voix ou en lui écrivant une lettre si on préfère. Si on ne peut entrer en contact avec elle, lui pardonner juste pour soi ou en rédigeant une lettre aura quand même un effet libérateur.



5 CONSEILS POUR PASSER UN HIVER *en bonne santé !*

POUR ÊTRE AU TOP DE VOTRE FORME CET HIVER, LES LABORATOIRES NUTRISANTÉ VOUS PROPOSENT DES SOLUTIONS NATURELLES ET EFFICACES POUR VOUS AIDER À GARDER UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN !

1 BOOSTEZ VOTRE *concentration*



Fatigue ? Trous de mémoire ? Baisse d'attention? Rassurez-vous, cela peut arriver à tout le monde. Pour renforcer votre concentration, utilisez **Leritone Se**. Ce stimulant intellectuel riche en oméga-3 et Ovophospholipides®, apporte tous les nutriments essentiels pour renforcer votre mémoire et votre concentration au quotidien. Un petit coup de pouce pour garder l'esprit vif !

2 GARDEZ UN *teint radieux*



Pour profiter pleinement des activités d'hiver ou des vacances dans le Sud, n'oubliez pas de bien préparer votre peau au soleil. **Derma Solaire** concentre les nutriments essentiels pour hydrater la peau et faciliter le bronzage. Véritable cocktail d'acides gras essentiels, de vitamines et de minéraux, ces petites capsules solaires seront votre secret de beauté pour avoir un joli teint doré au naturel.

3 CHOUCHOUTEZ VOTRE *sommeil*



Difficultés à vous lever le matin, sommeil agité… Pour être en pleine forme dès le réveil, il est nécessaire de bien dormir. **Noctima** est une solution douce et naturelle qui aide à retrouver rapidement un sommeil profond et réparateur, sans risque d'accoutumance. L'association de mélatonine, valériane, houblon et passiflore, facilite l'endormissement et aide à réguler le cycle de sommeil. Faites de beaux rêves en toute sérénité…

4 CONTRÔLEZ VOTRE *cholestérol*



NOUVEAU !

Pour que votre cœur reste en bonne santé, il est important de limiter le taux de mauvais cholestérol dans votre sang. **Colestop** aide naturellement à diminuer les taux de lipides sanguins grâce aux effets bénéfiques de la levure de riz rouge, de l'ail, du fenugrec et du coenzyme Q10. La synergie de ces ingrédients naturels offre une aide précieuse pour conserver une bonne santé cardiovasculaire.

5 LUTTEZ CONTRE *le rhume*

Bien souvent l'hiver rime avec nez qui coule, toux, mal de gorge … Dès les premiers signes d'une infection, utilisez la gamme **Rhumex**. Ces solutions naturelles concentrent les bienfaits de plusieurs plantes, vitamines et minéraux reconnus pour combattre et soulager efficacement les symptômes du rhume.

Soyez prête à éloigner l'ennemi !





Produits disponibles en pharmacie **1 800 667-7636 • www.nutrisante.ca**

«J'ai pardonné à ma mère de m'avoir maltraitée»

Nicole | 47 ans

«Elle ne m'a jamais frappée, mais elle était très froide à mon égard. Mon père est parti quand j'avais deux ans, et ce sont mes grands-parents qui m'ont pratiquement élevée. J'ai souffert terriblement de l'absence de ma mère. Plus que de celle de mon père. J'ai passé une grande partie de ma vie à chercher son amour, et cela m'a rendue malheureuse. Pendant longtemps, c'est surtout la tristesse qui m'a habitée. Puis, quand j'ai eu une fille à mon tour, c'est la colère qui m'a envahie. Car ma mère ne s'intéressait pas plus à sa petite-fille qu'elle ne s'intéressait à moi. Je limitais nos rencontres au minimum et jamais, à cette époque, l'idée de lui pardonner ne m'a frôlé l'esprit. Jusqu'au jour de mes 40 ans. C'était un anniversaire important pour moi. Eh bien, je l'ai passé à pleurer comme une madeleine parce que ma mère ne m'avait pas appelée! J'avais 40 ans et je pleurais encore à cause de ma mère?! Ça m'a frappée de plein fouet. J'ai eu recours à une psychologue. Ça a pris du temps, beaucoup de temps, pour faire ce chemin intérieur jusqu'au pardon. **Je me souviens du jour où ma psy m'a dit: "C'est la mère que tu as eue, tu n'en auras pas d'autre, et rien de ton passé ne changera. Maintenant, qu'est-ce qu'on fait de l'avenir?"** Je lui ai répondu que je voulais être heureuse, tout simplement. Peu à peu, j'ai commencé à voir ma mère au-delà de la peine qu'elle m'avait causée, un peu comme si j'observais un personnage dans un film ou un roman. Cela m'a aidée à prendre du recul. J'ai aussi essayé de me concentrer sur ses qualités et sur nos quelques moments de complicité. Enfin, j'en suis venue à me dire que, grâce à elle, je m'appliquais vraiment à être la meilleure mère possible puisque je ne voulais pas être comme elle. Je ne peux pas dire que je la comprends, loin de là. Mais je vois davantage son côté humain, et ça m'aide à faire la paix. Je suis nettement plus sereine quand je la vois ou que je pense à elle. Et surtout, je n'attends plus rien d'elle. Tout ça, je l'ai fait pour moi et n'ai jamais senti le besoin de le partager avec elle.»



«J'ai pardonné à mon conjoint d'avoir trahi ma confiance»

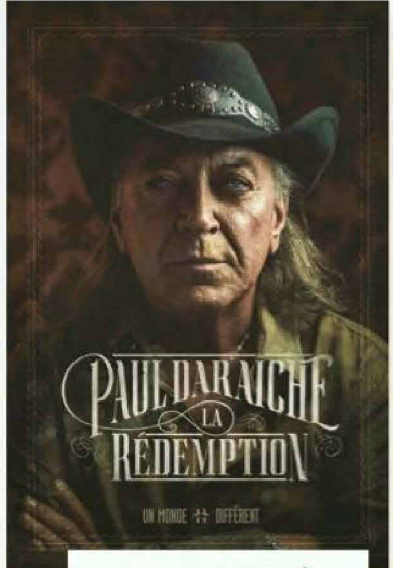
Marie-Ève | 34 ans

«Ce qui m'a fait le plus mal en découvrant que mon conjoint avait eu une aventure, ce n'est pas tant de l'imaginer faire l'amour avec une autre – quoique l'idée n'est pas super agréable non plus! –, mais plutôt le fait qu'il est revenu à la maison ce soir-là avec son secret alors que, moi, je ne me doutais de rien. La trahison. Quand je l'ai appris – d'un ami à lui qui s'est "échappé" –, ça faisait déjà quelques semaines que l'aventure avait eu lieu. Je l'ai confronté le soir même: Comment? Avec qui? Pourquoi? Je l'avais pris au dépourvu et il peinait à me répondre. L'histoire typique du gars qui a pris un verre de trop, qui n'a pas réfléchi... L'histoire d'un soir. Mais la douleur était telle que j'ai décidé de faire ma valise et de partir chez mes parents, en emmenant notre fille de deux ans avec moi. Je suis restée chez mes parents une semaine. Entre-temps, mon conjoint me téléphonait, s'excusait, souhaitait que je revienne et qu'on discute. Mais j'ai pris le temps dont j'avais besoin pour réfléchir: est-ce que je l'aimais encore? Serais-je capable de lui faire à nouveau confiance? Les réponses: oui et je ne sais pas. **Après six ans passés ensemble, je ne souhaitais pas que ça se termine ainsi, mais si on restait ensemble, je devais lui pardonner.** Et lui pardonner "pour vrai", pas en lui remettant cette histoire sous le nez à la moindre occasion. Est-ce que j'étais capable de faire ça? Je lui ai fait part de ma réflexion quand je suis revenue à la maison. Ce qu'il m'a répondu? Je ne peux pas exiger que tu me pardonnes, mais j'aimerais que tu essaies, si tu peux. J'ai accepté en lui disant que, de son côté, il devait accepter que, pendant un certain temps, je sorte tout ce que je devais sortir: larmes, colère, questions... Puis, un jour, il n'y a plus eu de larmes, de colère ni de questions. C'était derrière nous. Évidemment, je ne pourrai pas oublier ce qui est arrivé. Mais j'ai accepté que cet événement fasse partie de notre histoire d'amour.»

POUR ALLER **PLUS LOIN**

Peut-on tout pardonner?, Les principaux obstacles au pardon et comment les surmonter, Olivier Clerc, Eyrolles, 2015, 160 p., 22,95 $

Pardonner pour de bon, Dr Fred Luskin, Fides, 2007, 313 p., 24,95 $





La Rédemption

Paul Daraîche

Au fil de 12 chansons parmi les plus marquantes de son répertoire qui, à leur façon, révèlent divers aspects de sa vie, suivez le *road movie* du plus célèbre de nos desperados.

■ 978-289225-925-4 • 216 pages (incluant 16 pages photos) • 24,95 $

Voir grand

Luc Poirier et Marc Fisher

Suivez le parcours d'un des entrepreneurs et hommes d'affaires des plus inspirants de sa génération. Un récit qui vous offrira des leçons d'affaires, de succès et d'inspiration, mais aussi et surtout, de vie et de liberté.

■ 978-289225-922-3 • 248 pages (incluant 8 pages photos) • 22,95 $

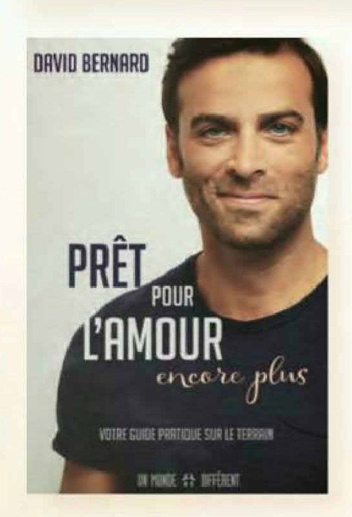


La créativité a quatre lettres : VOUS

Hugo Dubé

Acteur et conférencier renommé, Hugo est au cœur de la création depuis 1988. Il nous propose d'éveiller et stimuler notre fibre créative pour en tirer profit, aussi bien dans notre vie professionnelle que personnelle.

■ 978-289225-914-8 • 160 pages • 18,95 $

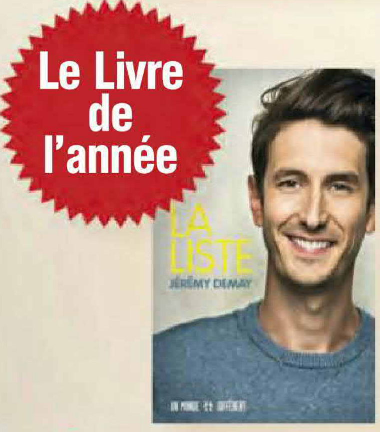


Prêt pour l'amour, encore plus

David Bernard

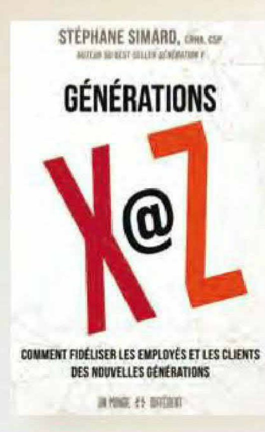
Seul ou en couple, et si on vous proposait une approche pour améliorer vos interactions en relation, peu importe où vous en êtes ? Voici votre nouvelle bible de l'amour.

■ 978-289225-924-7 • 272 pages • 24,95 $



■ 978-289225-896-7 • 192 pages • 19,95 $

Des best-sellers de tous les styles et pour tous



Le Leadership et le succès, une histoire de Q

Sylvain Guimond

Sylvain nous invite à en saisir tout le sens par les différents quotients propres à chacun.

■ 978-289225-923-0 • 192 pages • 19,95 $

Générations X@Z

Stéphane Simard

Avec sa soif de diversité, la génération Z est sur le point de tout bouleverser. Êtes-vous prêt à faire face à cette nouvelle génération ? Découvrez les résultats surprenants d'une enquête québécoise auprès des jeunes de 13 à 21 ans

■ 978-289225-926-1 • 176 pages • 19,95 $



UN MONDE DIFFÉRENT

En vente dès maintenant • Distribués par Messageries ADP
Tél. : 450 656-2660 • **www.unmondedifferent.com** • info@umd.ca

Québec

UN OUTIL POUR **LES AIDANTS NATURELS**

Le Québec compte environ 1 million de proches aidants qui veillent au bien-être d'un aîné, d'un enfant ou d'un proche souffrant de déficience intellectuelle ou d'une maladie dégénérative. Pour les soutenir dans leurs défis quotidiens, l'Association des bibliothèques publiques du Québec a lancé Biblio-Aidants, un service d'information unique qui propose 15 cahiers thématiques sur des sujets variés, dont les aînés, le cancer ou les troubles du spectre de l'autisme. Les cahiers, accessibles en ligne au www.biblioaidants.ca ou dans les bibliothèques participantes, réunissent une liste d'organismes, de sites internet et de livres pertinents. Un indispensable pour les aidants qui ont besoin d'information, mais qui n'ont pas toujours le temps ou l'énergie pour aller la chercher. CATHERINE MAINVILLE-M.





On aime

LE CUISTOT D'À CÔTÉ

Inspirée du concept Airbnb, le site web Cuisine voisine relie les internautes qui souhaitent acheter des plats maison et ceux qui les cuisinent à proximité. Des filtres permettent aux gourmets d'affiner leur recherche pour trouver des mets sans allergènes, halal, bios, etc. Lancé en 2015, le site compte environ 1000 abonnés — 20 % sont cuistots — à Montréal, mais aussi à Québec et à Trois-Rivières. À noter que les cuistots doivent respecter les normes du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

www.cooksfromhome.com CMM

LES PLANTES À LA RESCOUSSE

AVEC SA SUCCESSION DE REPAS COPIEUX ET TROP ARROSÉS, LE TEMPS DES FÊTES MET NOTRE CORPS À RUDE ÉPREUVE. VOICI QUATRE TISANES À CONNAÎTRE POUR...



Mode d'emploi:

1 c. à thé de plantes séchées par tasse d'eau. On infuse de 5 à 10 minutes et on filtre. On boit notre tisane chaude pour augmenter l'action apaisante.

...aider la digestion
1 TASSE D'INFUSION DE CAMOMILLE
Après le repas.

...soulager les ballonnements
1 TASSE D'INFUSION DE GRAINES DE FENOUIL
Après le repas.

...préparer notre foie
1 TASSE D'INFUSION DE ROMARIN
À boire chaque matin dans les semaines précédant le temps des fêtes.

...soigner un lendemain de veille
1 TASSE D'INFUSION DE GINGEMBRE
À prendre dès le réveil.

MERCI À L'ÉQUIPE DE L'ALCHIMISTE EN HERBE, 4567, RUE SAINT-DENIS, À MONTRÉAL. **JULIA HAURIO** »»

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS: ISTOCKPHOTO (ORDINATEUR, PLANTES ET TASSE).



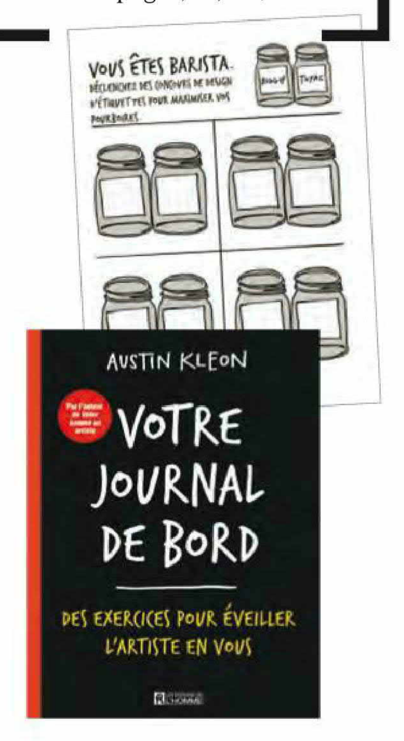
Illustration: AgatheBB/agoodson.com

On adopte

LE VOL CRÉATIF

«Créer, c'est voler», disait Pablo Picasso. C'est aussi l'idée que défend l'artiste et auteur du best-seller *Voler comme un artiste*, Austin Kleon. Selon lui, on doit s'ouvrir au monde qui nous entoure afin de stimuler notre créativité. Vaste programme! Pour nous aider à éveiller l'artiste en nous, il a conçu ce journal dans lequel on trouve des exercices qui démontrent à quel point notre quotidien peut être une source d'inspiration.

Votre journal de bord, par Austin Kleon, Les Éditions de l'Homme, 224 pages, 14,95 $. JH



BOUGER POUR **APAISER L'ARTHRITE**

L'arthrite englobe une centaine d'affections différentes qui se caractérisent par des douleurs aux articulations, aux ligaments, aux tendons ou aux os. S'il n'existe encore aucun remède définitif contre l'arthrite, on sait que l'activité physique peut soulager les symptômes liés à l'inflammation. Et que, combinée aux médicaments, elle aide à ralentir la progression de la maladie.

«Mais attention, certains exercices peuvent aggraver les symptômes», met en garde la kinésiologue Naomi Ban. Souffrant elle-même de spondylarthrite ankylosante, elle a élaboré un nouveau programme d'entraînement destiné aux personnes arthritiques. Le concept? Une série d'exercices précis à faire tous les jours jusqu'à ce que la douleur soit contrôlée, ce qui peut prendre de quelques semaines à quelques mois, selon les cas.

/// 4 600 000 adultes canadiens déclarent **être atteints d'arthrite**. On estime que d'ici 2036, ce chiffre passera à 7,5 millions.
/// 2 personnes arthritiques sur 3 **sont des femmes**.
/// 56 % des adultes souffrant d'arthrite ont **moins de 65 ans**.

«Mon approche introduit graduellement les mouvements douloureux afin que le corps s'adapte. On réduit ainsi les impacts et inflammations, et on peut enchaîner avec la pratique d'une activité sportive.» Et ça fonctionne! À ce jour, 90 % de ses patients ont connu des résultats positifs. Pour en savoir plus sur le programme de Naomi Ban: nbworkout.com. JULIE CHAMPAGNE

5 CONSEILS POUR **RECEVOIR UN DIABÉTIQUE**

On angoisse à l'idée de recevoir notre belle-sœur diabétique à Noël? Nutritionniste et auteure du livre *Diabète: 21 jours de menus* (Modus Vivendi), Alexandra Leduc nous conseille pour la recevoir sans faux pas.

1. *Les diabétiques mangent à des heures régulières.* Si on prévoit de souper tard, on offre des bouchées durant l'apéro.
2. *On varie les hors-d'œuvre* en offrant des noix et des crudités accompagnées de houmous.
3. *Les diabétiques peuvent boire de l'alcool, mais modérément.* Mieux vaut donc aussi prévoir des consommations non alcoolisées.
4. *On offre un repas complet* composé de protéines, de légumes en quantité et d'un accompagnement nutritif comme du riz brun, du quinoa, etc.
5. *On offre un seul dessert* pour lequel on adapte la recette en coupant de moitié le sucre requis. CMM



EST-CE QU'ON *boit trop?*

C'EST LE TEMPS DES FÊTES, ET LES OCCASIONS DE PRENDRE UN VERRE SE MULTIPLIENT ALLÈGREMENT. QUELS SONT LES EFFETS SUR NOTRE SANTÉ SI ON TRINQUE UN PEU, MODÉRÉMENT, BEAUCOUP?

Par Julie Leduc

La journée a été dure? On s'ouvre une bière en préparant le souper pour décompresser. La semaine est finie? On célèbre en suivant la vague du «vindredi». Des amis débarquent samedi soir? L'heure est à la fête, et on ne compte plus les bouteilles ouvertes. En plus, voilà que le temps des fêtes arrive: les cocktails, les bulles et les digestifs se succéderont à un rythme parfois plus soutenu qu'on ne le voudrait. Mais il n'y a pas de mal à s'amuser un peu, non?

Oui, l'alcool a le pouvoir de procurer des sensations de détente et d'abaisser l'anxiété. On le boit dans différentes occasions, mais il est souvent associé à des moments de plaisir. «Prendre un verre en compagnie de gens qu'on aime pour parler, rire, dire des choses qui nous tiennent à cœur ou faire savoir aux autres qu'ils sont importants, ça fait partie des bienfaits de l'alcool. En plus, c'est souvent le signe qu'on est en vacances ou que c'est le temps de fêter», note Louise Nadeau, professeure au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheuse associée à l'Institut universitaire de santé mentale Douglas.

Catherine Paradis, analyste principale, recherches et politiques au Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, est aussi d'accord pour dire que, consommé modérément, l'alcool peut avoir un effet bénéfique sur notre humeur. «Il a un effet désinhibiteur et euphorisant, confirme-t-elle. Il apporte une sensation de bien-être et de plaisir, et le plaisir, c'est bon pour la santé! Malheureusement, ce ne sont pas des données prouvées scientifiquement...»

AU QUÉBEC, 82 % DE LA POPULATION BOIT OCCASIONNELLEMENT OU RÉGULIÈREMENT DE L'ALCOOL.

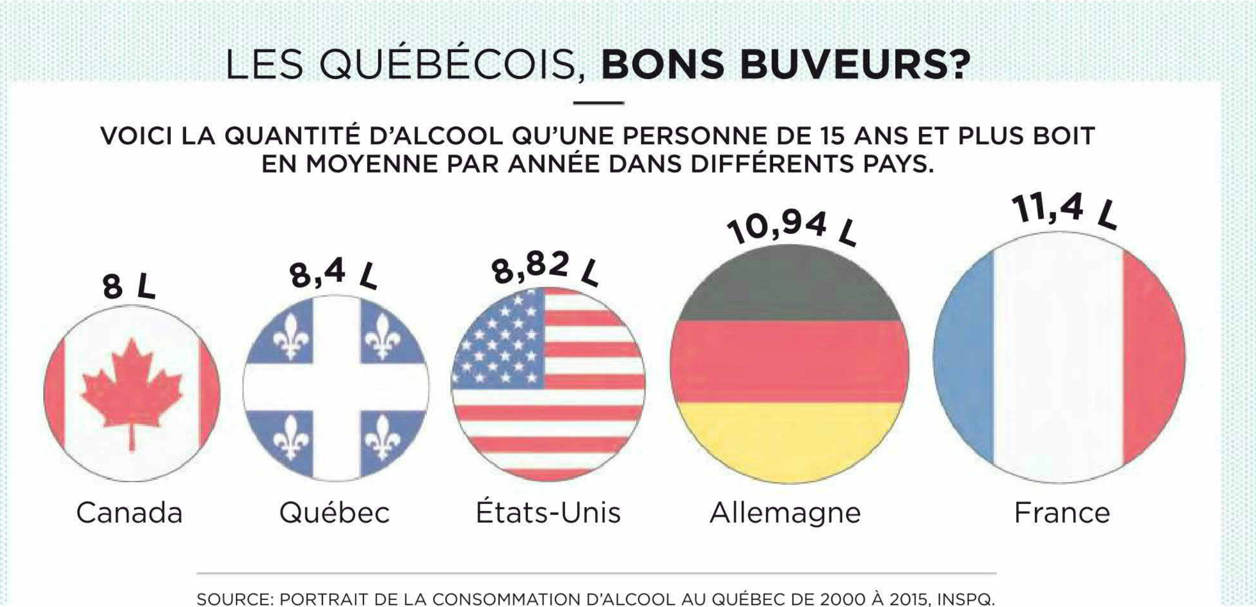
— SOURCE: STATISTIQUE CANADA

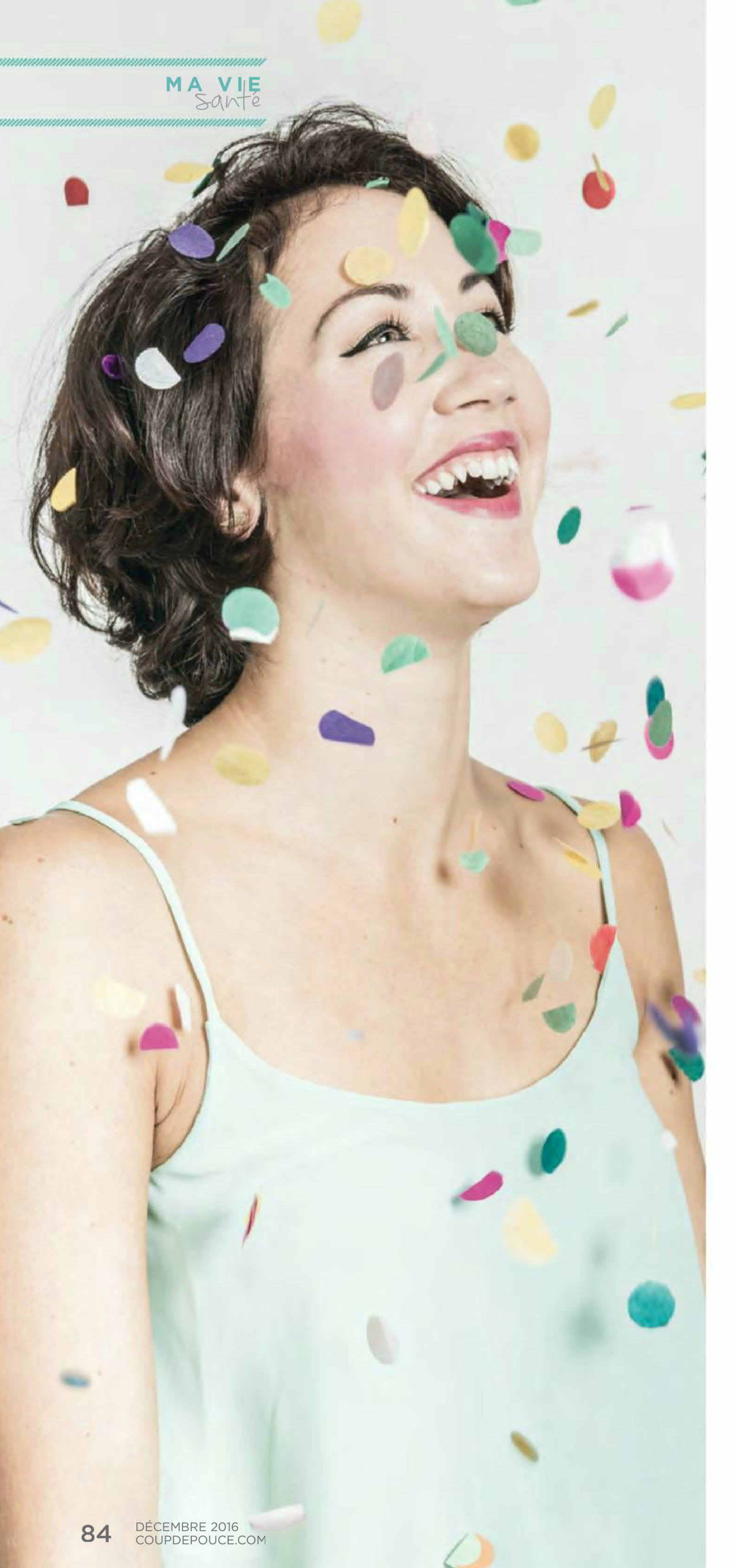
ELLE A ARRÊTÉ... pour sauver son couple et sa famille

Julie Péloquin | 47 ans

Julie a longtemps traîné un problème de dépendance à l'alcool, qui a commencé à la suite de différentes difficultés rencontrées dans sa vie. «Quand j'allais dans un party, je virais une brosse, jusqu'à ne plus trop me rappeler ce qui s'était passé la veille. Au début, je disais aux gens que je n'avais pas de problème, que je buvais seulement de la bière et du vin. À la fin, je buvais tous les jours et je cachais des bouteilles de vodka dans la maison pour en avoir toujours à portée de main.»

Elle a arrêté de boire en 2012. «Il fallait que j'arrête, car j'étais en train de perdre mon conjoint des 30 dernières années. Il n'aimait plus la femme que j'étais devenue. Je m'éloignais aussi de mes deux grands enfants. Par exemple, je commençais à boire en préparant le souper, alors je ratais la recette et je gâchais le moment qu'on aurait pu passer en famille. Maintenant, je suis au naturel tout le temps. Je maîtrise ce que je dis et ce que je fais.» »»»





BON OU PAS POUR LA SANTÉ?

Commençons par les bonnes nouvelles: des études ont démontré que chez les femmes de 45 ans et plus, une légère consommation d'alcool peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux. Cela peut s'expliquer par le fait que l'alcool fait augmenter la quantité de «bon» cholestérol dans le sang et qu'il réduit la capacité des plaquettes sanguines à adhérer ensemble, et donc de former des caillots sanguins pouvant être la cause d'AVC. Cet effet protecteur se manifeste à partir de la ménopause, puisqu'avant ce changement hormonal l'œstrogène nous protège déjà contre les maladies cardiovasculaires.

Mais l'alcool n'a pas que du bon: au-delà des bienfaits mentionnés, les études montrent que même un verre par jour augmente le risque de développer certaines maladies. Et plus on boit, plus les risques augmentent. Ainsi, dépasser sur une base régulière les limites de consommation recommandées accroît les risques de maladies chroniques, comme les maladies du cœur, la cirrhose et certains cancers, dont ceux de la bouche, du larynx et de l'œsophage.

Récemment, on a aussi établi un lien entre la consommation d'alcool et le cancer du sein. «En 2014, une méta-analyse de 60 recherches menées partout dans le monde a montré que chez les femmes qui suivaient les recommandations de consommation (un verre par jour), le risque de développer un cancer du sein s'élevait de 8,5 % comparativement à celles qui ne buvaient pas. Celles qui consommaient au-delà des doses recommandées augmentaient même ce risque à 37 %, mentionne Catherine Paradis. Attention, cela ne veut pas dire que les femmes qui consomment d'un à deux verres de vin par jour auront un cancer du sein, mais le risque augmente.» Ce sont donc des données pertinentes à considérer dans nos habitudes de consommation. Sachant cela, il serait sage que celles qui sont prédisposées à développer un cancer du sein — parce qu'il y en a dans leur famille, par exemple — prennent la décision de limiter leur consommation d'alcool.

PHOTO: JILL CHEN/STOCKSY.

POUR BOIRE **MODÉRÉMENT**

EN 2010, DES EXPERTS ONT ÉTABLI TROIS RÈGLES D'OR POUR NOUS AIDER À RÉDUIRE LES MÉFAITS DE L'ALCOOL SUR NOTRE SANTÉ.

/// On ne boit **pas plus de deux verres par jour (trois pour les hommes)**.
/// On ne prend **pas plus de 10 verres par semaine (15 verres pour les hommes)**.
/// On ne boit **pas plus de cinq jours par semaine.**

Au-delà de ces limites, les bienfaits de l'alcool ne sont plus présents, et on s'expose à des risques d'accidents, de maladies et de problèmes de dépendance.

«ON FAIT ATTENTION À CE QU'ON MANGE, ON SURVEILLE LE GRAS ET LE SUCRE DANS NOTRE ALIMENTATION. POUR DES RAISONS DE SANTÉ, IL FAUT AUSSI APPRENDRE À CONTRÔLER NOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL.»

— Louise Nadeau

QUE REPRÉSENTE **UN VERRE?**

340 ml (12 oz) de bière, de cidre ou de cooler à 5 % d'alcool

140 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool

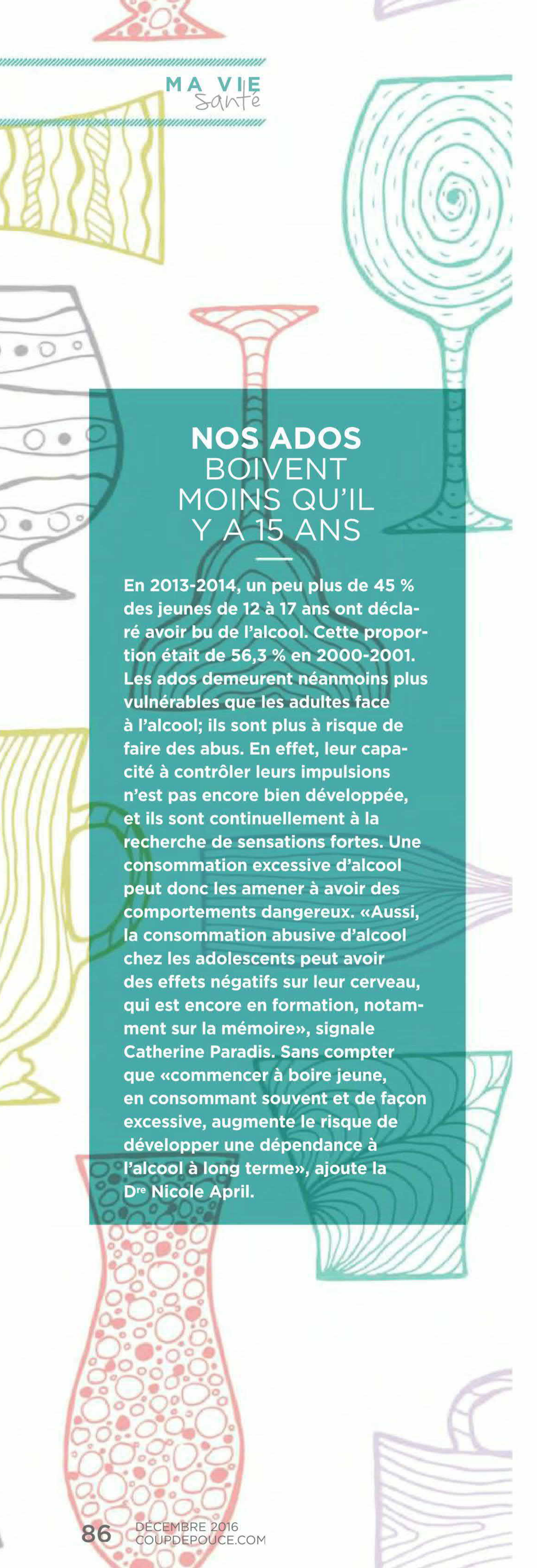
45 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool (vodka, gin, rhum)

ELLE A RÉDUIT SA CONSOMMATION...
pour se sentir mieux

Josiane Stratis | 30 ans

À la mi-vingtaine, Josiane consommait régulièrement au moins une bière par jour. «C'était à la fin de la journée, pour me détendre. Mais la plupart du temps, j'en prenais plus qu'une. Finalement, je me saoulais quatre fois par semaine! J'étais étudiante, sans enfant. J'ai toujours été une fille de party. Ça faisait partie de mon style de vie.» Il y a trois ans, elle a décidé de relever le défi 28 jours sans alcool de la Fondation Jean Lapointe. «Au début, c'était pour voir comment je pouvais me passer de l'alcool. Depuis, je répète l'expérience chaque année, et j'ai beaucoup réduit ma consommation. J'essaie maintenant de boire seulement le week-end. Je ne veux pas boire parce que je vis une situation difficile. Si je prends un verre, c'est pour une occasion heureuse.» «Aujourd'hui, mon sommeil est meilleur. J'ai plus d'énergie qu'avant et je suis concentrée au travail. C'est aussi pratique pour la vie de famille; quand on ne boit pas le vendredi soir, c'est moins dur si on se fait réveiller tôt le samedi matin!»

Socialement, boire moins, ce n'est pas toujours facile, explique-t-elle. «Je dois souvent défendre ma position. Quand je sors avec des amis, tout le monde me dit: "Allez, prends un verre, tu le mérites bien!" La consommation d'alcool est banalisée dans notre société. Personnellement, les mères qui écrivent des statuts comme "Les enfants sont enfin couchés, c'est l'heure du vin!" sur les réseaux sociaux, ça me dérange. Certains membres de ma famille ont eu des problèmes d'alcool. Je sais les ravages que ça peut faire.» »»»



NOS ADOS BOIVENT MOINS QU'IL Y A 15 ANS

En 2013-2014, un peu plus de 45 % des jeunes de 12 à 17 ans ont déclaré avoir bu de l'alcool. Cette proportion était de 56,3 % en 2000-2001. Les ados demeurent néanmoins plus vulnérables que les adultes face à l'alcool; ils sont plus à risque de faire des abus. En effet, leur capacité à contrôler leurs impulsions n'est pas encore bien développée, et ils sont continuellement à la recherche de sensations fortes. Une consommation excessive d'alcool peut donc les amener à avoir des comportements dangereux. «Aussi, la consommation abusive d'alcool chez les adolescents peut avoir des effets négatifs sur leur cerveau, qui est encore en formation, notamment sur la mémoire», signale Catherine Paradis. Sans compter que «commencer à boire jeune, en consommant souvent et de façon excessive, augmente le risque de développer une dépendance à l'alcool à long terme», ajoute la Dre Nicole April.

POURQUOI EST-CE PIRE POUR LES FEMMES ?

Au Québec, les femmes boivent moins que les hommes, mais au cours des dernières années, c'est chez elles qu'on a observé les hausses les plus marquées de consommation excessive (quatre verres ou plus d'alcool par occasion, au moins une fois par mois) et des limites recommandées dépassées.

Ces hausses sont préoccupantes, estime la Dre Nicole April, médecin-conseil à l'Institut national de santé publique du Québec, car les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool. «Le volume de liquide dans notre sang est beaucoup moins grand que dans celui des hommes, explique la Dre April. L'alcool y est donc plus concentré. C'est pour cette raison que si une femme et un homme de poids égal boivent la même quantité d'alcool, le taux d'alcoolémie (le taux d'alcool dans le sang) de la femme sera plus élevé.» En plus, le foie des femmes compte moins d'enzymes nécessaires à la décomposition de l'alcool, ce qui fait qu'elles l'éliminent moins rapidement de leur corps.

D'AUTRES RISQUES À CONSIDÉRER

Même dans les limites du raisonnable, boire de l'alcool n'est jamais sans risque. «À court terme, la consommation abusive d'alcool affaiblit nos facultés, ce qui a pour conséquence d'augmenter nos risques d'accidents, de chutes et de blessures, indique Louise Nadeau. Cela peut aussi affecter notre vigilance par rapport aux enfants. En étant moins aux aguets, on risque de ne pas voir les risques qu'ils prennent.»

«Et puisque l'alcool entraîne une perte de maîtrise de soi et un affaiblissement de la capacité à reconnaître les signes d'une situation potentiellement dangereuse, ça augmente notamment les risques de relations sexuelles non consentantes et non protégées et, par le fait même, ceux d'infections transmises sexuellement et de grossesses non désirées», ajoute Catherine Paradis.

Enfin, la consommation d'alcool a un impact sur le poids, comme l'explique Louise Nadeau. «Un verre de vin correspond à environ 100 calories, explique-t-elle. Boire trois verres de vin, c'est donc comme manger une grosse pointe de tarte!»

Pour la chercheuse, il ne fait pas de doute qu'une consommation régulière peut affecter nos capacités cognitives, et donc entraîner des problèmes de mémoire et des difficultés à se concentrer et à planifier. La prise excessive d'alcool nous prive aussi d'un sommeil de qualité. Et à la longue, le manque de sommeil entraîne une fatigue mentale, un manque d'énergie et de motivation, de même que des sautes d'humeur. D'ailleurs, on conseille aux personnes souffrant d'insomnie d'éviter l'alcool en soirée pour ne pas perturber davantage leur sommeil.

«De plus en plus, on fait attention à ce qu'on mange, on surveille le gras et le sucre dans notre alimentation. Pour des raisons de santé, il faut aussi apprendre à contrôler notre consommation d'alcool. "Le poison est dans la dose", disait le médecin Paracelse, au 16e siècle. Ça n'a pas changé», conclut Mme Nadeau.



LES FEMMES BOIVENT DE PLUS EN PLUS

	Pourcentage des Québécoises qui ont **dépassé la limite d'une consommation à faible risque**	Pourcentage des Québécoises qui ont eu une **consommation excessive**
2000-2001	**20,2 %**	**9,8 %**
2011-2012	**25,9 %**	**14 %**

Une hausse de 48 %!

QUAND BOIT-ON TROP?

/// Quand on boit en réponse à un problème ou à une détresse.
/// Quand notre consommation d'alcool cause des problèmes dans différentes sphères de notre vie (travail, couple, famille, amis...).
/// Quand toute notre vie est structurée autour de l'alcool (par exemple, on diminue notre participation à des activités sociales ou à des loisirs à cause de notre consommation).
/// Quand il faut boire de plus en plus pour obtenir le même effet.
/// Quand on passe beaucoup de temps à boire ou à se remettre des effets liés à notre consommation.
/// Quand, malgré nos efforts, on a de la difficulté à diminuer notre consommation ou à se fixer des limites.

Si on note ces signes, on risque de développer une dépendance. On devrait donc songer à chercher de l'aide auprès d'un professionnel de la santé ou d'un organisme spécialisé. Aussi, les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou qui ont, dans leur famille, des gens souffrant d'alcoolisme risquent davantage de développer une dépendance à l'alcool, mentionne Mme Nadeau. «L'alcool ne doit jamais servir de médicament, insiste-t-elle. On boit quand on est bien, et on ne boit pas beaucoup. C'est la seule bonne façon de boire de l'alcool!»

ELLE A ARRÊTÉ...

pour se concentrer sur son travail

Marie-Amélie Dubé | 35 ans

«Je venais de divorcer, je vivais beaucoup de pression et je voulais mettre toute mon énergie sur mon entreprise, une agence d'organisation d'événements culturels. Dans mon milieu, les activités se passent souvent dans les bars, et les consommations peuvent vite s'accumuler. J'ai décidé d'arrêter l'alcool pour me concentrer sur le travail et, depuis, je n'y vois que de bons côtés. Je me réveille bien le matin et je me sens positive, énergique, prête à passer à l'action, patiente et efficace au travail. J'ai aussi perdu 10 livres en quelques semaines (mais il faut dire que j'ai entrepris, en parallèle, un programme d'entraînement). Enfin, il y a des avantages économiques. Les soirs où je buvais trois pintes de bière à 7 $, la facture montait vite! Aujourd'hui, je bois une eau gazeuse à 3 $. Ça fait une bonne différence dans mon budget!»

POUR ALLER **PLUS LOIN**

Centre canadien de lutte contre les toxicomanies
ccsa.ca

Éduc'Alcool
educalcool.qc.ca

Toxquébec.com
www.toxquebec.com



NON À l'avalanche DE CADEAUX!

Par Maude Goyer | Illustration: Anne Villeneuve

DU PAPIER D'EMBALLAGE VOLE DANS LES AIRS. DES PETITES MAINS FRÉNÉTIQUES DÉBALLENT LES PRÉSENTS À LA VITESSE DE L'ÉCLAIR. DES CRIS D'EXCITATION. UN CADEAU. DEUX CADEAUX. TROIS. LES JOUETS S'ENTASSENT DANS UN COIN PENDANT QUE LES ENFANTS, PRESSÉS, HYPNOTISÉS, DÉBALLENT ENCORE ET ENCORE. DEBOUT DANS UN COIN DU SALON, JE SOURIS EN APPARENCE, MAIS, INTÉRIEUREMENT, JE GRINCE DES DENTS.

Malgré mon désir de simplicité, la période des fêtes et sa surconsommation éhontée sont entrées chez moi comme un ouragan. La scène dont j'étais témoin me frappait. Je ne voulais pas de tous ces présents, ni de cette exaltation, et encore moins de cette attitude d'enfants gâtés oscillant entre l'explosion de joie et la crise monumentale. Sofia a vécu à peu près la même chose lorsqu'elle a souligné, en même temps, les anniversaires de son garçon de quatre ans et de sa fille de deux ans. Une mauvaise idée. «J'ai dû cacher des cadeaux tellement il y en avait, dit-elle, troublée. C'était démesuré et intense. J'avais honte.»

Selon le Conseil québécois du commerce de détail, les Québécois ont dépensé en moyenne 375 $ en cadeaux de Noël en 2014. On peut dire que cela fait beaucoup de bébelles... Comment en sommes-nous arrivés là? Est-il possible, à Noël, d'éviter l'avalanche de cadeaux? «Oui, répond la psychopédagogue Cadleen Désir. On peut faire plaisir à ses enfants tout en leur enseignant des valeurs de gratitude et de reconnaissance.»

En tant que parents, nous pouvons faire le choix — marginal, disons-le — de ne pas trop acheter de cadeaux aux enfants. Mais que dire aux proches, aux amis, à la famille? Le sujet est délicat... mais tout à fait abordable, selon Francine Nadeau, psychologue. «Le but de tous les parents, c'est d'enseigner à leurs enfants à être heureux. Or, ce n'est pas en les gavant, en leur donnant tout, tout de suite, qu'ils le seront. Le bonheur n'est pas lié à l'argent, assure-t-elle. Les recherches le démontrent! Cette prémisse peut être une bonne façon d'amorcer la discussion. Une fois dans le vif du sujet, on peut utiliser une formulation pour clarifier nos intentions, sans blesser ni juger. Par exemple: "Je sais que tu aimes beaucoup les enfants, mais j'aimerais que tu nous aides à les éduquer selon les valeurs qui sont importantes pour nous."»

La cohérence est évidemment de mise: le parent qui se réfugie dans le magasinage pour se faire plaisir risque d'avoir plus de difficultés à être crédible dans sa demande de modération matérielle, selon Cadleen Désir. «C'est vrai que nous vivons dans une société de consommation, note-t-elle, mais on peut et on doit outiller notre enfant à comprendre ce que sont un besoin et un désir.»

> «On peut faire plaisir à ses enfants tout en leur enseignant des valeurs de gratitude et de reconnaissance.»
>
> — Cadleen Désir, psychopédagogue.

Un cadeau fabriqué. Une sortie au théâtre. Un abonnement à un magazine jeunesse. Une série de coupons faits maison donnant droit à des «privilèges». Autant de présents qui seront à l'honneur chez moi cette année. Et qui me feront sourire pour de vrai.

MAUDE GOYER EST LA MÈRE D'UN GARÇON DE NEUF ANS ET D'UNE FILLE DE SEPT ANS.

0-5 ans

POUR UNE **SANTÉ DE FER**

LE FER EST ESSENTIEL À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DE L'ENFANT. VOICI CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR S'ASSURER QUE NOTRE PETIT EN AIT UN BON APPORT QUOTIDIEN.

Besoins par jour

BÉBÉ NAÎT AVEC DES RÉSERVES POUR TENIR JUSQU'À SES 6 MOIS.
/// De 7 à 12 mois: **11 mg** /// De 1 à 3 ans: **7 mg** /// De 4 à 5 ans: **10 mg**

Bonnes portions d'aliments riches en fer

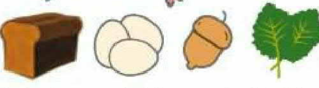

5 c. à tab. céréales sèches enrichies en fer = **100 %** besoins de bébé


40 g viande de bœuf = **23 %** besoins de 1 à 3 ans


1/3 t lentilles cuites = **30 %** besoins de 1 à 3 ans

Sources de fer

Hémique: 

Non hémique: 

Pour que le fer non hémique soit bien assimilé, il faut l'associer à une source de vitamine C:



MERCI À STÉPHANIE CÔTÉ, NUTRITIONNISTE POUR LES SITES NOS PETITS MANGEURS, NAÎTRE ET GRANDIR ET AUTEURE DU LIVRE *BÉBÉS: 21 JOURS DE MENUS* (ÉDITIONS MODUS VIVENDI).

6-12 ans

on aime

L'OURSON RÉCONFORTANT POUR LES GRANDS



Maggy-Nadine Lamarche a créé Béké-bobo alors qu'elle cherchait des solutions pour soulager les maux de ventre de son bébé. Il s'agit d'un mélange de céréales inséré dans un ourson qu'on place chaud ou froid sur la zone douloureuse. Bonne nouvelle: un modèle pour les 6 ans et plus est maintenant offert. Mesurant 27 cm de long par 20,5 cm de large, il est un bon allié pour apaiser les bobos de toute la famille. JULIA HAURIO

Ours suprême de Béké-bobo, 25,99 $
Points de vente: bekebobo.com

PHOTOS: ISTOCKPHOTOS (ICÔNES, CELLULAIRE).



13+ ans

CELLULAIRE AU PARTY: OUI, MAIS…

Notre jeune a tendance à avoir le nez dans son cellulaire pendant les partys de famille? Mieux vaut préciser nos attentes avant l'événement que de lui ordonner devant tout le monde de lâcher son téléphone… et d'endurer ensuite un ado bougon toute la soirée.

Pour obtenir sa collaboration, nos attentes doivent toutefois être réalistes, selon Nancy Doyon, fondatrice du service de coaching familial SOS Nancy. «S'il est le seul ado de la place et qu'on lui interdit toute utilisation de son cellulaire, on ouvre la voie à un conflit», dit-elle. Mais attention: abandonner toute tentative de contrôle sur son cellulaire pour avoir la paix n'est pas une meilleure solution. «Les habiletés sociales se développent avec les contacts humains, indique la coach. Notre jeune doit apprendre à s'insérer dans une conversation plutôt que de se réfugier derrière un écran.»

Le mieux, c'est de lui dire qu'on veut qu'il range son cellulaire une partie de la soirée, ce qui lui donne une certaine latitude. Ainsi, on lui demande ce qu'il propose comme compromis et ce qu'il pourrait faire pour participer aux festivités. S'il est à court d'idées, on lui en suggère: fermer son téléphone pendant le repas et le déballage de cadeaux, offrir de passer les hors-d'œuvre, de prendre les commandes de consommations, d'animer un jeu collectif, etc. «Si on fait preuve d'ouverture, notre jeune se sentira compris et sera plus enclin à faire un effort», souligne Nancy Doyon.

NATHALIE VALLERAND



OÙ EST LE *père Noël?*

QU'IL SOIT SEUL OU AVEC DE JOYEUX COMPLICES, LE PÈRE NOËL S'ORGANISE POUR ÊTRE PARTOUT À LA FOIS, OU PRESQUE!

Par Nathalie De Grandmont

DANS UNE *vallée secrète*

À **Saint-Raymond-de-Portneuf**, le père Noël nous attend dans la **Vallée secrète**, peuplée par de drôles de gnomes. Mais il faut d'abord trouver le code secret pour ouvrir la porte de la cache à Tinain-nains, en élucidant une série d'énigmes, dispersées dans la forêt. (On propose différents niveaux de difficulté, selon l'âge de nos enfants). En guise de récompense, on a droit à un beau spectacle de personnages animés (dans la cache) et, bien sûr, le père Noël nous accueille dans son chalet pour écouter nos souhaits et nous raconter toutes sortes d'histoires sur ces gnomes mystérieux. Chocolats chauds et autres petites surprises nous ravigoteront également.

Du 11 novembre au 22 décembre. Le père Noël sera présent les 3, 4, 10, 11, 17 et 18 décembre seulement. 16 $ (adulte), 13 $ (enfant). *valleesecrete.com*



DANS LES RUES DE *Saint-Sauveur*

Saint-Sauveur ressemble déjà à un village de Noël. Alors, imaginez son **défilé du père Noël**, qui se déroule en soirée, avec les lumières de la ville en toile de fond. Y défileront de 20 à 25 tableaux, composés de mascottes et de superhéros connus, de fanfares et de danseurs, sans parler des chars illuminés et du père Noël, qui arrive à la fin, bien sûr! Habillés chaudement, on passera une soirée magique!

Le 3 décembre, à 18 h 30. Départ: au coin des rues Monette et Principale. Gratuit. *laurentides.com* »»

PHOTOS: VALLÉE SECRÈTE (PÈRE NOËL ET LUTINS), CHAMBRE DE COMMERCE DE SAINT-SAUVEUR (DÉFILÉ).



DANS UN JARDIN ENCHANTÉ DES *Hautes-Laurentides*

À la **Route des Gerbes d'Angelica, à Mirabel**, le père Noël est bien entouré! Il a élu domicile au milieu d'un jardin enchanteur, ponctué par des personnages en 3D et 80 000 lumières, accrochées aux arbres et un peu partout. Mère Noël et lui nous accueillent dans leur pavillon et remettent un petit cadeau à chaque enfant. Il y a aussi un royaume extérieur, avec d'autres animations variées, des feux de camp et un château en neige, pour jouer!

Les fins de semaine du 12 novembre au 18 décembre; tous les jours du 20 au 30 décembre (sauf les 24 et 25). 10 $ (par voiture). *gerbesdangelica.com*



DANS SON *château de la capitale*

À **Québec**, le père Noël fait une entrée remarquée lors de la Parade des jouets (le 16 novembre, dans le quartier Saint-Joseph) mais également aux **Galeries de la Capitale**, dès le 20 novembre. Les personnages de l'émission *Salmigondis* y seront aussi! Les 2000 premiers enfants à venir le rencontrer recevront un cadeau (valeur de 15 à 20 $). Ensuite, le père Noël s'installera dans son château, où il recevra la visite des enfants. À ses côtés, un photographe professionnel immortalisera cette rencontre mémorable.

Du 20 novembre au 24 décembre, dans la cour La Baie des Galeries de la Capitale. Gratuit. *galeriesdelacapitale.com*



AU *Village québécois d'antan*

Éclairé de ses 25 000 lumières, le **Village illuminé Desjardins, au Village québécois d'antan, à Drummondville**, propose près de 45 activités intérieures et extérieures. On y rencontre des artisans, la commère, et les «lutins taquins» qui participent à des batailles de boules de neige avec les enfants dans les rues. Les petits adoreront aussi la grande glissade, les concours de tir au câble, le carrousel d'époque (avec de vrais poneys), les contes, sans oublier leur rencontre avec le père Noël et la Fée des étoiles!

Les 9, 10, 16 et 17 décembre, tous les jours du 21 au 31 décembre (sauf le 25) et les 2 et 3 janvier. De 17 h à 22 h. 19,50 $ (adulte), 14,75 $ (enfant de 4 à 12 ans). *villageantan.com* »»»

DANS SON ATELIER MAGIQUE, *à Laval*

On vient nombreux — et de partout — pour admirer les décorations de Noël du **Carrefour Laval**, dont un jardin de poinsettias et un immense sapin de 30 pi de hauteur. Et que dire de l'**Atelier magique**, où les enfants peuvent voir, à travers un écran, d'étranges créatures touffues (les «tufties») en train d'emballer des cadeaux... Juste à côté les attend le père Noël, avec qui ils peuvent se faire photographier (par un professionnel) et recevoir quelques souvenirs. D'ailleurs, on peut prendre rendez-vous avec lui à l'avance, en ligne.

Du 19 novembre au 24 décembre. Gratuit. *cfcarrefourlaval.com*



PHOTOS: ANNICK CLAVEAU-PRODUCTIONS & EVENEMENTS SG (GALERIE DE LA CAPITALE), CADILLAC FAIRVIEW (ATELIER MAGIQUE).



AU *Village du père Noël*

Le père Noël a aussi son village permanent, à **Val-David**. Et en hiver, on peut s'y amuser dans les glissades ou les pistes d'hébertisme, voir les animaux de la ferme (ânes, alpagas, chèvres, moutons, etc.) ou faire des tours de poney (frais en sus). Ensuite, on se réchauffe dans la résidence du père Noël, qui accueille chaleureusement les enfants tout le mois de décembre.

Les 3-4 et 10-11 décembre, puis du 17 décembre au 8 janvier (sauf le 25), de 10 h à 17 h. 18 $ (adulte et enfant), gratuit pour les enfants de deux ans et moins. *noel.qc.ca*

DANS LES PARCS DE *Montréal*

Noël dans le Parc recrée une ambiance de village, en ville! Cette année, le père Noël visitera les trois sites de l'événement, soit le **parc Lahaie**, la **place Émilie-Gamelin** (nouveau cette année) et le **parc des Compagnons-de-Saint-Laurent**, sur le Plateau-Mont-Royal. Au programme dans ce quartier: des chorales, des spectacles pour enfants, des concerts de musique traditionnelle, tzigane ou émergente. Tout cela au milieu des cabanes en bois rond, des tournois de hockey bottine, des camions de cuisine de rue et des vendeurs de sapins. Avec la carriole de Saint-Élie-de-Caxton (et un conteur à bord) pour arpenter l'avenue Mont-Royal en beauté!

Du 3 au 24 décembre. Gratuit.

noeldansleparc.com



PHOTOS: EMMANUEL CROMBEZ (NOËL DANS LE PARC), LUC GIGÈRE (IGLOO).



AU MARCHÉ DE NOËL DE *Sutton*

À **Sutton**, le marché de Noël transforme la ville en village féerique, avec ses tipis et son immense igloo gonflable. On peut acheter des produits d'artisanat et des spécialités du terroir de la région (lapin, vins, cidres, produits de l'érable et de la pomme, etc.). Mais il y a aussi des feux de bois, des conteurs, des chants, des chasses aux trésors et bien sûr... le père Noël, qui vient y faire plusieurs visites. En parallèle, beaucoup d'animation nous attend dans la rue principale, dont un petit train électrique que les enfants adorent!

Les 26 et 27 novembre et les 3 et 4 décembre au parc des Vétérans. Gratuit. *cantonsdelest.com*



DANS LE *Vieux-Montréal*

Qui est le vrai père Noël? Y en aurait-il plus d'un? Voilà ce qu'on découvre à **Pointe-à-Callière**, musée d'archéologie et d'histoire de Montréal. Tout en visitant les vestiges archéologiques de la métropole, les enfants font la connaissance de quatre personnages, qui leur racontent comment on célèbre le temps des fêtes dans leur pays. Après Melchior (vieux roi d'Arabie et de Nubie), Babouchka (une grand-mère russe) et Pierre le noir (plus méchant celui-là!), le parcours se termine avec la rencontre du père Noël lui-même, qui livre aux enfants quelques-uns de ses secrets, plus quelques friandises...

Les 3, 4, 10, 11, 17 et 18 décembre, et tous les jours du 23 au 31 (sauf les 25 et 26). 20 $ (adulte), 10 $ (enfant de 13 à 17 ans), 8 $ (enfant de 5 à 12 ans), gratuit pour les enfants de 4 ans et moins.

pacmusee.qc.ca »»



DANS LE QUARTIER *Petit Champlain*

Dans la **ville de Québec**, le père Noël s'installe aussi au **parc Félix-Leclerc**, dans le Quartier Petit Champlain, adossé au cap. Dans un décor naturel très joli, il est accompagné de ses lutins et de chorales ambulantes qui chantent dans les rues voisines. Les enfants pourront se faire photographier avec le père Noël et recevront leur photo en cadeau. Une journée est entièrement consacrée aux familles avec des animations spéciales.

Du 27 novembre au 24 décembre. Chorales à partir du 15 décembre. Gratuit. *quartierpetitchamplain.com*



DANS UN TRAIN, À *Saint-Constant*

À l'**Exporail du Musée ferroviaire canadien**, on nous invite à rencontrer le père Noël à bord d'un train. Et dans une belle voiture d'époque, toute décorée pour l'occasion! On peut aussi déposer nos lettres pour lui dans le wagon postal, et participer à des ateliers de bricolage et de décoration de biscuits, avant de visiter la voiture Saskatchewan, décorée dans un style victorien.

Les fins de semaine, du 18 novembre au 18 décembre, puis du 27 au 30 décembre. Tarif famille: 48 $ (pour deux adultes et deux enfants). *exporail.org*



SUR LE *mont Royal*

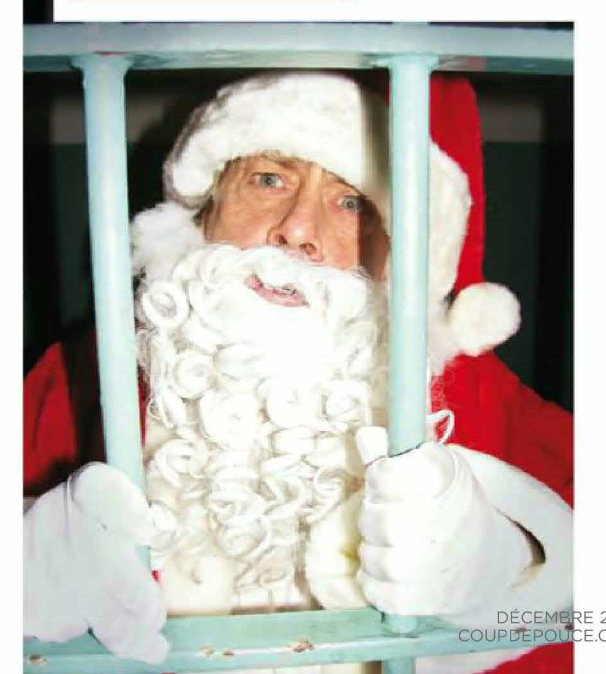
Pourquoi un seul père Noël, quand on peut en rencontrer des centaines au même endroit? Chaque année, l'**Armée du Salut** organise la **Course du Père Noël & la Marche des lutins**, sur le mont Royal, qui réunit plus de 1000 participants. Plusieurs d'entre eux se déguisent, ce qui donne lieu à une farandole de pères Noël de tous les genres. Certains courent 5 km, alors que les petits lutins peuvent opter pour une course de 1 km. On peut y participer ou venir encourager tous ces coureurs, surtout que les profits servent à amasser des fonds pour les paniers de Noël. Un événement à la fois familial, festif... et pour une bonne cause! Inscriptions en ligne.

Le 3 décembre, sur le mont Royal, à Montréal. *armeedusalutquebec.ca*

À LA PRISON DE *Trois-Rivières*

Eh! oui, comme nous l'apprend mère Noël affolée, le père Noël a eu des soucis et se trouve en prison... Pour le faire libérer, les enfants doivent retrouver des outils et des cadeaux qu'il a perdus dans le musée. Et, bien sûr, ils y mettent tout leur cœur, aidés par les animateurs. Une activité originale, qui permet aussi de visiter la **Vieille prison** et le **Musée québécois de culture populaire de Trois-Rivières**.

Les 3, 4, 10, 11, 17 et 18 décembre. 13 $ (adulte), 8 $ enfant), gratuit pour les enfants de quatre ans et moins. *culturepop.qc.ca*



PHOTOS: MARION DESJARDINS (PETIT CHAMPLAIN).

CUISINE

RECETTES | MENUS
DÉCOUVERTES



On conserve le lait sur les tablettes du réfrigérateur plutôt que dans la porte, car la température y est plus froide.

Envie d'une soupe plus crémeuse? On remplace une partie de l'eau ou du bouillon prévu dans notre recette par du lait, et le tour est joué!

DU LAIT PARTOUT!

Il transforme nos recettes en plats gourmands et réconfortants. »»

Pour éviter que le lait déborde lorsqu'on le chauffe sur la cuisinière, on place une cuillère de bois en travers de la casserole.

Photo: Tango photographie | Stylisme accessoires: Caroline Simon





ŒUFS COCOTTE À LA MOZZARELLA ET AU BASILIC

4 PORTIONS

Dans une petite casserole, faire fondre 3 c. à tab (45 ml) de **beurre** à feu moyen. | Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de **farine** et mélanger. | Verser 1 t (250 ml) de **lait** et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la béchamel ait épaissi. | Saler et poivrer. | Retirer du feu et ajouter 3 c. à tab (45 ml) de **basilic frais**, ciselé. | Verser 2 c. à tab (30 ml) de la béchamel dans 4 petits ramequins huilés. | Casser délicatement 1 **œuf** au centre de chaque ramequin. | Saler et poivrer. | Répartir le reste de la béchamel sur les œufs. | Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits. | Parsemer de 1/4 t (60 ml) de **fromage mozzarella** râpé.



POUDING AU RIZ FESTIF

8 PORTIONS

Dans une mijoteuse, mélanger 2 t (500 ml) de **lait entier**, 2 t (500 ml) de **crème à cuisson 15 %**, 1/2 t (125 ml) de **sucre**, 1 1/4 t (310 ml) de **riz arborio** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **sel**. | Ajouter 1/2 **gousse de vanille** coupée en deux dans le sens de la longueur et 2 **clous de girofle**. | Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures. (Ne pas mélanger.) | Retirer la gousse de vanille et les clous de girofle. | Laisser reposer de 15 à 30 minutes. (Si le pouding est trop collant, ajouter un peu de lait jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.) | Servir tiède ou froid, garni de **confiture**.





GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX NOIX ET À LA SAUGE

8 PORTIONS

Couper 2 lb (1 kg) de **pommes de terre** (environ 6 moyennes), pelées si désiré, en tranches fines. | Rincer les tranches sous l'eau froide, les éponger dans un linge et réserver. | Dans une casserole, faire fondre 3 c. à tab (45 ml) de **beurre** à feu moyen. | Ajouter 1/2 t (125 ml) d'**oignon** haché et 2 **gousses d'ail** hachées, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. | Ajouter 3 c. à tab (45 ml) de **farine** et mélanger. | Verser 2 1/2 t (625 ml) de **lait** et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la béchamel ait épaissi. | Retirer du feu et ajouter 3 c. à thé (15 ml) de **sauge fraîche**, ciselée. | Dans un plat de cuisson muni d'un couvercle, répartir la moitié des tranches de pommes de terre réservées. | Couvrir de la moitié de la béchamel et saupoudrer de 1/2 t (125 ml) de **gruyère** râpé. | Répéter les opérations avec le reste des pommes de terre et de la béchamel. | Couvrir le plat et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 40 minutes. | Poursuivre la cuisson à découvert pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. | Parsemer de 1/2 t (125 ml) de gruyère râpé et de 1/3 t (80 ml) de **noix de Grenoble** grossièrement hachées, et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

PHOTOS: TANGO PHOTOGRAPHIE. STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN.


Yogourt
ALIMENTS DU QUÉBEC
Les aliments d'ici sont remarquables.
Les produits certifiés *Aliments du Québec* et
Aliments préparés au Québec respectent des normes
qui sont parmi les plus élevées du monde. Chapeau !
alimentsduquebec.com
ALIMENTS DU QUÉBEC
ALIMENTS PRÉPARÉS AU QUÉBEC

Par Anne-Laure Rique



UN GIN AU SERVICE DE L'ART URBAIN

Nos cocktails des fêtes prennent une saveur philanthropique avec Romeo's gin. Double médaillé d'or au San Francisco World Spirits Competition, ce gin québécois offre de belles notes fraîches de genièvre, de concombre, d'aneth, de lavande, d'amande et de citron. Pour chaque bouteille vendue, 5 % des profits sont versés à la fondation Romeo's, qui préserve, promeut et démocratise l'art et la culture urbaine. Comme un clin d'œil à cette philosophie, la bouteille de la première édition affiche une œuvre de l'artiste montréalais Stikki Peaches. Une double occasion de célébrer! (38,25 $ les 750 ml, code SAQ: 12873984)



Des scones EN RÉSERVE

On prévoit organiser un brunch pendant le temps des fêtes? Pour gagner du temps et s'éviter du stress, on prépare nos scones à l'avance et on les congèle. Pour cela, on met la plaque de scones prêts à cuire au congélateur, puis on transfère les portions congelées dans un contenant hermétique, où elles se conserveront un mois. Le jour J, on cuit les scones au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, et on profite de nos invités!

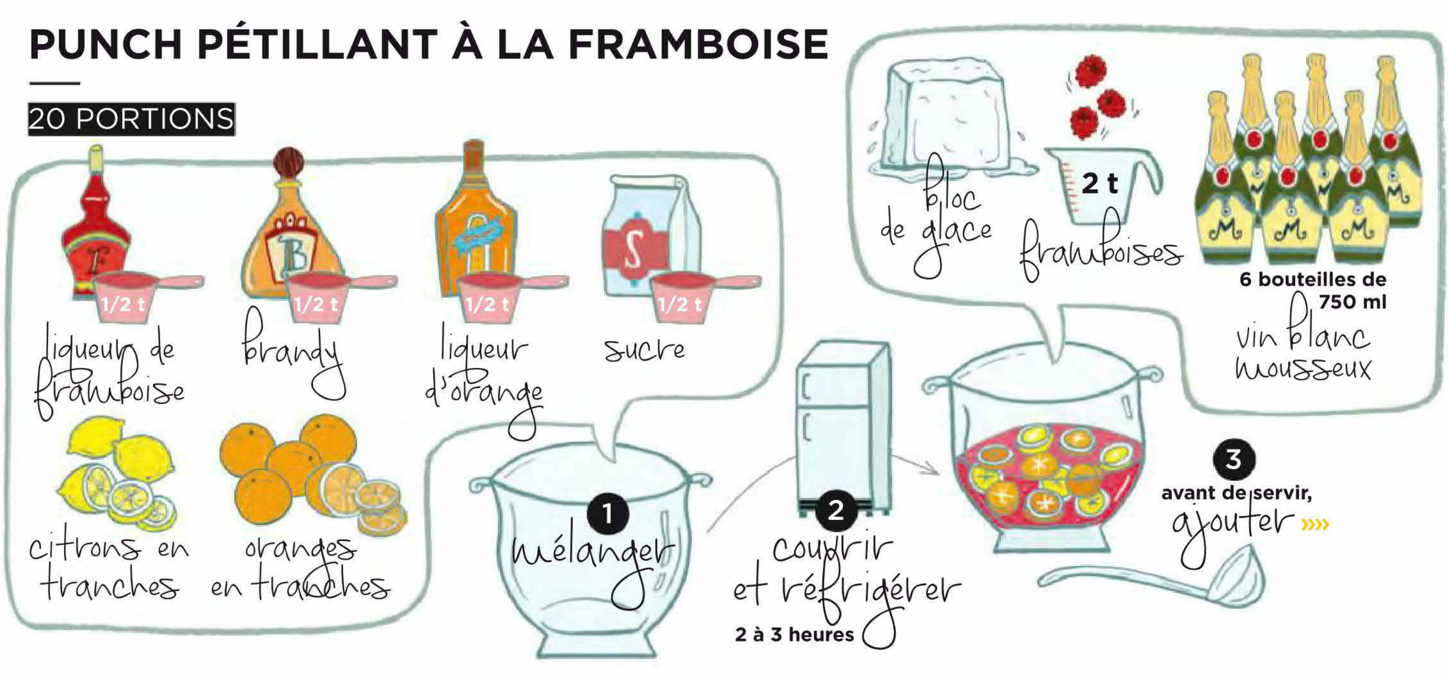
Web

Pour une recette de scones, rendez-vous à ***coupdepouce.com/scones***.

PHOTO: ISTOCKPHOTO (SCONES). ILLUSTRATION: CÉLINE MALÉPART.

PUNCH PÉTILLANT À LA FRAMBOISE

20 PORTIONS




PAIN
ALIMENTS PRÉPARÉS AU QUÉBEC
Les aliments d'ici sont remarquables.
Au Québec, 1 emploi sur 8 est lié au secteur de l'agroalimentaire.
Raison de plus de choisir des produits certifiés
Aliments du Québec et *Aliments préparés au Québec*.
alimentsduquebec.com
ALIMENTS DU QUÉBEC
ALIMENTS PRÉPARÉS AU QUÉBEC



ON TRINQUE SANS FAUSSE NOTE!

SOMMELIÈRE ET ANIMATRICE SUR LA CHAÎNE VINO, JESSICA HARNOIS NOUS LIVRE CINQ CONSEILS POUR BIEN SERVIR LE VIN LORS DE NOS SOUPERS DES FÊTES.

≈ *Servir des bulles à l'apéro.* On opte pour un vin mousseux, un champagne ou un gin-tonic. Leurs bulles sont populaires, et leur acidité nous ouvre l'appétit.

≈ *Utiliser les bons verres.* On sert les vins mousseux dans une flûte pour admirer leurs bulles ou dans un verre à vin blanc pour mieux les sentir. Le verre à vin blanc universel, comme le Riedel Ouverture, est parfait pour servir les blancs. Le verre ballon se prête aux chardonnays boisés et aux vins rouges légers. On garde les gros verres pour les vins rouges corsés qui ont besoin d'être aérés.

≈ *Carafer ou décanter judicieusement.* Les jeunes rouges aromatiques et corsés doivent être aérés. On les passe rapidement dans une carafe pour les aider à s'assouplir et à se bonifier au contact de l'air. Quant aux vins plus âgés, ils doivent être décantés. Ainsi, on les verse doucement dans la carafe pour en séparer la lie, puis on les sert rapidement.

≈ *Viser la bonne température.* On met notre vin rouge au réfrigérateur de 20 à 30 minutes avant la dégustation. Pour le vin blanc, on procède à l'inverse. On le sort du frigo de 20 à 30 minutes avant le service pour qu'il puisse libérer ses arômes.

≈ *Agencer les couleurs.* Le bon truc pour faire de bons accords: observer la couleur des aliments! Le blanc s'allie souvent bien avec des aliments de couleur blanche, comme le poisson, la volaille ou le fromage. Le rosé s'accorde avec la truite, le saumon, le porc et le veau. On sert un rouge léger avec une viande braisée et un rouge corsé avec du gibier.



DÉPANNEUR GOURMAND POUR LES FÊTES

À base de crème et de chocolat mi-sucré, les petits pots de ganache Le Décadent par Le Choix du Président ont une saveur riche en chocolat. On déguste ces portions individuelles à la cuillère ou on en glace nos biscuits des fêtes. On peut aussi faire fondre la ganache pour y tremper des fruits, ou la mélanger à du lait pour un chocolat chaud réconfortant. Nos convives apprécieront! *3,99 $ pour trois pots de 45 ml. Dans les Loblaws, Provigo et Maxi dès le 12 novembre.*

COMPTE À REBOURS *chaleureux*

On a hâte de voir Noël arriver? Pour patienter jusqu'aux festivités, on compte les jours avec le calendrier de l'avent de TeaTaxi. Chaque jour, on découvre une dose de thé ou d'infusion originale derrière l'une des cases du joyeux emballage hexagonal. De plus, les capsules contenant les mélanges sont en plastique, ce qui les rend entièrement recyclables. Vivement le 1er décembre pour notre première tasse! (32 $, à teataxi.com)



PHOTOS: ISTOCKPHOTO (TRINQUER, FRUITS).


TRANSFORMEZ 1 RECETTE DE BASE
en 3 ENTRÉES FESTIVES À L'ÉRABLE !
PAIX, AMOUR ET PÂTE FEUILLETÉE
CHAUSSONS À LA SAUCISSE GLACÉS À L'ÉRABLE
Pour les Fêtes, notre recette de base de pâte brisée feuilletée à l'érable se décline en trois savoureuses entrées festives pour vous faciliter la vie et combler vos convives. Découvrez ces recettes et nos autres combinaisons inspirantes sur
jaimelerable.ca


TARTES DE COURGETTES AU BEURRE D'ÉRABLE
TORSADES AUX OIGNONS ET À L'ÉRABLE
LES PRODUITS
D'ÉRABLE DU
QUÉBEC

TRANSFORMEZ 1 RECETTE DE BASE en 3 ENTRÉES FESTIVES À L'ÉRABLE !

PÂTE BRISÉE FEUILLETÉE À L'ÉRABLE

Temps de préparation : 20 min
Temps de réfrigération : 3 h 30

– 500 ml (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
– 15 ml (1 c. à soupe) de sucre d'érable
– 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
– 190 ml (3/4 tasse) de beurre non salé froid, coupé en gros dés
– 90 ml (6 c. à soupe) d'eau glacée (ou plus au besoin)

Au robot culinaire, mélanger la farine, le sucre d'érable et le sel. Ajouter le beurre. Mélanger quelques coups à la fois jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de gros pois. Ajouter l'eau et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former dans le bol du robot. Ajouter de l'eau au besoin. Retirer la pâte du robot et former un carré de 15 cm (6 po). Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer 30 minutes. Pour le pliage, sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle d'environ 46 cm x 20 cm (18 po x 8 po). Plier la pâte en deux sur la largeur (comme un livre qu'on referme). Replier en deux de nouveau, toujours dans le même sens. Recouvrir à nouveau de pellicule de plastique et réfrigérer 1 heure. Répéter toutes les étapes du pliage deux autres fois, en prenant soin de réfrigérer 1 heure à chaque fois. Utiliser cette pâte pour confectionner les recettes qui suivent.

Voir la vidéo gourmande sur **jaimelerable.ca**



CHAUSSONS À LA SAUCISSE GLACÉS À L'ÉRABLE

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 20 min
Donne 18 portions

– La recette de base de **pâte brisée feuilletée à l'érable**
– 6 saucisses de Toulouse ou italiennes, coupées en trois
– 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
– 1 œuf
– 30 ml (2 c. à soupe) de lait
– Farine (pour le plan de travail)
– Beurre d'érable
– Moutarde de Dijon

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Déposer les saucisses dans un plat allant au four. Y verser le sirop d'érable et bien enrober. Cuire au four 20 minutes, en tournant à mi-cuisson. Retirer du four et laisser refroidir. Dans un petit bol, à la fourchette, battre l'œuf et le lait pour obtenir une dorure. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à une épaisseur de 3 mm (1/8 po). Y tailler des bandes à l'aide d'une roulette dentelée. Enrober les saucisses de bandes de pâte et badigeonner de dorure. Déposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés. Entretemps, combiner des quantités égales de beurre d'érable et de moutarde de Dijon pour faire une sauce trempette. Servir les chaussons accompagnés de sauce.

TARTES DE COURGETTES AU BEURRE D'ÉRABLE

Temps de préparation : 15 min
Temps de réfrigération : 30 min
Temps de cuisson : 20 min
Donne 12 portions

– La recette de base de **pâte brisée feuilletée à l'érable**
– 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
– 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'érable
– 10 ml (2 c. à thé) de romarin frais, haché
– 250 ml (1 tasse) de cheddar fort, râpé
– 3 à 4 courgettes vertes, tranchées en rubans à l'économe
– 6 tomates cerises, coupées en deux
– Sel et poivre, au goût
– 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'érable

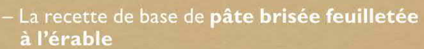


Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte pour former deux rectangles de 40 cm x 15 cm (16 po x 6 po). En tapisser deux moules à tarte rectangulaires à fond amovible d'environ 35 cm x 10 cm (14 po x 4 po). Réfrigérer 30 minutes ou congeler 15 minutes. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Mélanger la moutarde avec le beurre d'érable et le romarin. En badigeonner les fonds de tarte, puis parsemer de fromage cheddar. Décorer de rouleaux de rubans de courgettes. Disposer les demi-tomates cerises sur le dessus. Saler et poivrer. Cuire au four, sur la grille du bas, environ 20 minutes. Saupoudrer la tarte de flocons d'érable, découper en rectangles de taille égale et servir sans attendre, en guise d'amuse-gueule ou d'entrée.

TORSADES AUX OIGNONS ET À L'ÉRABLE



Temps de préparation : 25 min
Temps de congélation : 1 h
Temps de cuisson : 20 min
Donne 12 à 15 portions



– La recette de base de **pâte brisée feuilletée à l'érable**
– 2 oignons moyens, émincés
– 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
– Sel et poivre, au goût
– Farine (pour le plan de travail)

Dans une casserole antiadhésive, faire revenir les oignons dans le sirop d'érable environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Saler et poivrer. Laisser refroidir. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte feuilletée en un rectangle de 46 cm x 20 cm (18 po x 8 po). Y étaler le mélange d'oignons sur la moitié de la surface, puis rabattre l'autre moitié de pâte sur les oignons. Tailler en lanières et torsader. Placer les torsades sur la plaque et congeler environ 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte soit semi-congelée. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F), grille au centre. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les torsades soient dorées. Servir tièdes ou froides.







Festin SANS STRESS

3 entrées faciles
+
3 plats principaux
+
3 accompagnements festifs

AVEC LA FORMULE BUFFET, ON PRÉPARE TOUT À L'AVANCE ET ON FAIT PLAISIR À TOUTE LA COMPAGNIE!

Photos: Tango Photographie | Stylisme culinaire: Denyse Roussin | Stylisme accessoires: Caroline Simon »»





Le plan DE MATCH

Toutes les recettes de ce menu se font d'avance, au moins en partie. Pour nous donner un aperçu des préparatifs et bien nous organiser, on se réfère au petit bloc ***Une longueur d'avance*** à la suite de chaque recette.

Croustilles de pita au zaatar
P. 114

Trempette méditerranéenne
P. 114

3 entrées faciles

Shooters de potage aux carottes et aux panais rôtis
P. 112

Champignons farcis
P. 114

Trois entrées goûteuses sans viande ni poisson pour que nos invités végétariens ne se privent de rien! »»

ASSIETTE CARRÉE, ASSIETTE RONDE ET VERRES: CRATE AND BARREL. ASSIETTE EN CUIVRE: WILLIAMS-SONOMA. BOL: HOMESENSE.

SHOOTERS DE POTAGE AUX CAROTTES ET AUX PANAIS RÔTIS

16 À 20 PORTIONS
PRÉPARATION: 35 MIN
CUISSON: 1 H 20 MIN



POTAGE AUX CAROTTES ET AUX PANAIS RÔTIS

1 1/2 lb	carottes pelées et coupées en dés (environ 6 moyennes)	750 g
1 lb	panais pelés et coupés en dés (environ 4 moyens)	500 g
4	échalotes françaises pelées et coupées en deux	4
3	gousses d'ail	3
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	contenant de bouillon de légumes (900 ml)	1
1 t	eau	250 ml
	sel et poivre	

CHIPS DE CHOU FRISÉ

3 t	chou frisé (kale), les nervures centrales enlevées, grossièrement déchiqueté	750 ml
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1/4 c. à thé	paprika doux	1 ml
1	pincée de sel	1

GARNITURE AU FROMAGE DE CHÈVRE (FACULTATIF)

2 oz	fromage de chèvre crémeux	60 g
1 oz	fromage à la crème ramolli	30 g
1/4 t	crème à fouetter 35 %	60 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
1	pincée de poivre	1

PRÉPARATION DU POTAGE

1 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, mélanger les carottes, les panais, les échalotes, l'ail et l'huile. Saler et poivrer. Faire rôtir au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés (remuer une fois).

2 Mettre les légumes rôtis dans une grande casserole. Verser le bouillon et l'eau, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la préparation en purée lisse, en plusieurs fois.

PRÉPARATION DES CHIPS

3 Dans un bol, mélanger le chou frisé, l'huile, le paprika et le sel. Étaler le mélange en une seule couche sur une plaque tapissée de papier parchemin. Faire cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les chips de chou frisé soient croustillantes et encore vertes. Émietter et réserver.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE AU FROMAGE

4 Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger les fromages, la crème, le jus de citron et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

5 Au moment de servir, réchauffer le potage au besoin. À l'aide d'un entonnoir, verser le potage dans des verres à shooter. Garnir chaque portion d'une petite cuillerée de la garniture au fromage et parsemer des chips de chou frisé réservées.

PAR PORTION: cal. **146**; prot. **4 g**; m.g. **6 g** (**3 g** sat.); chol. **15 mg**; gluc. **21 g**; fibres **5 g**; sodium **247 mg**.

UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ *Jusqu'à 1 mois avant:* **Préparer** le potage et le **congeler**.
≈ *1 semaine avant:* **Préparer** les chips de chou frisé et les **conserver** dans un contenant hermétique à la température ambiante.
≈ *2 jours avant:* **Préparer** la garniture au fromage et la **réfrigérer**.
≈ *Le jour J:* **Réchauffer** le potage dans une casserole à feu moyen pendant 10 minutes et **servir** en shooter avec la garniture au fromage et les chips de chou frisé. »»»

TREMPETTE MÉDITERRANÉENNE

ON PEUT PRÉPARER LE ZAATAR NOUS-MÊME COMME ICI, OU ACHETER UN MÉLANGE PRÊT À L'EMPLOI DANS LES ÉPICERIES FINES.

12 PORTIONS
PRÉPARATION: 15 MIN

3 t	yogourt grec nature 2 %	750 ml
1/4 t	pesto au basilic	60 ml
1/3 t	tomates séchées coupées en lanières	80 ml
1/2 t	olives noires dénoyautées	125 ml
3 c. à tab	feuilles de basilic frais	45 ml
1 1/2 c. à tab	pignons grillés	22 ml
	huile d'olive	
	flocons de piment fort (facultatif)	
	croustilles de pita au zaatar	

1 Étendre le yogourt dans une assiette de service. Couvrir du pesto, des tomates séchées, des olives, du basilic et des pignons. Arroser d'huile d'olive et parsemer de flocons de piment fort, si désiré. Servir avec les croustilles de pita.

CROUSTILLES DE PITA AU ZAATAR

12 À 16 PORTIONS (96 CROUSTILLES)

6	pains pita de 8 po (20 cm) de diamètre	6
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	thym frais, haché	30 ml
2 c. à tab	graines de sésame grillées	30 ml
2 c. à thé	sumac moulu	10 ml
1/2 c. à thé	gros sel	2 ml
1 c. à thé	poivre ou piment de Cayenne	5 ml

1 À l'aide de ciseaux de cuisine, découper chaque triangle de pita en huit. Détacher chaque triangle de pita en deux, les mettre dans un grand bol et les arroser de l'huile. Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients. Parsemer les triangles de pita de ce mélange et remuer délicatement.

2 Mettre la moitié des triangles de pita en une seule couche sur 2 plaques de cuisson et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les croustilles soient dorées. Cuire le reste des triangles de pita de la même manière.

PAR PORTION DE 1 C. À TAB (15 ML) AVEC 1 CROUSTILLE: cal. **35**; prot. **1 g**; m.g. **2 g** (**traces** sat.); chol. **1 mg**; gluc. **4 g**; fibres **traces**; sodium **40 mg**.

UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ *5 jours avant:* **Préparer** les croustilles de pita et les **conserver** dans un contenant hermétique à la température ambiante.
≈ *Le jour J:* **Préparer** le plat de trempette jusqu'à 2 heures avant le repas et **réfrigérer**.

CHAMPIGNONS FARCIS

12 PORTIONS
PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 17 À 20 MIN



1 t	chapelure assaisonnée à l'italienne	250 ml
2/3 t	parmesan râpé	160 ml
2/3 t	crème sure	160 ml
1/4 t	persil italien frais, haché	60 ml
4	gousses d'ail hachées	4
1/2 c. à tab	poivre noir	7 ml
24	gros champignons frais de 2 1/2 po (6 cm) de diamètre, les pieds enlevés	24

1 Dans un bol, mélanger la chapelure, le parmesan, la crème sure, le persil, l'ail et le poivre. Farcir chaque champignon d'environ 1 1/2 c. à tab (22 ml) de la garniture au parmesan. Mettre les champignons farcis sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium et les vaporiser d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam).

2 Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés.

PAR CHAMPIGNON: cal. **88**; prot. **4 g**; m.g. **4 g** (**2 g** sat.); chol. **9 mg**; gluc. **9 g**; fibres **1 g**; sodium **264 mg**.

UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ *Jusqu'à 1 mois avant:* **Préparer** les champignons farcis, les **cuire** et les **congeler**.
≈ *Le jour J:* **Réchauffer** les champignons congelés au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes. »»»



Rien d'artificiel
Sauté de poulet de légumes
Healthy Choice
SIMPLY
Les **NOUVEAUX** repas surgelés SIMPLY de Healthy Choice ne contiennent aucun colorant ou arôme artificiel et aucun agent de conservation, et sont tout simplement délicieux !
Ils sont offerts en cinq saveurs savoureuses dans l'allée des produits surgelés.



Gâteau de riz à l'aubergine et au poivron rouge rôti
P. 120

3 plats principaux

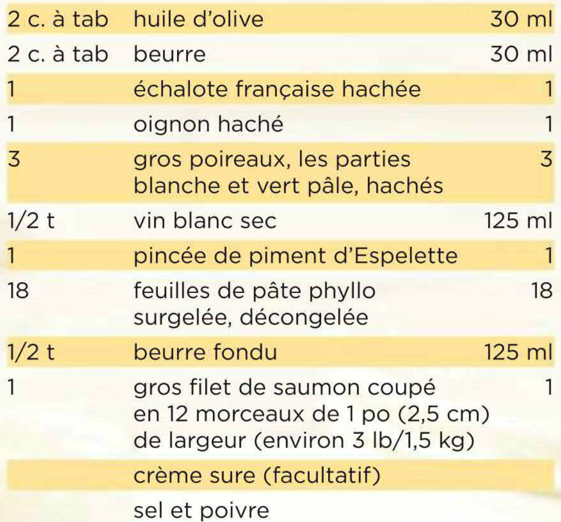
Poitrines de dindon farcies aux saucisses et aux épinards
P. 118

ASSIETTE À GÂTEAU: CRATE AND BARREL. CUILLÈRE: V DE V. PLANCHE RONDE: WILLIAMS-SONOMA. PLANCHE À POIGNÉE ET VERRES: HOMESENSE.

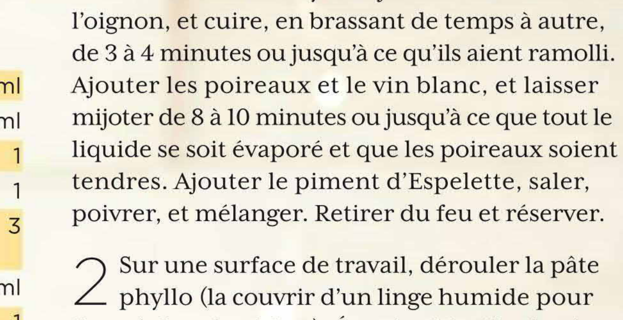
STRUDELS AU SAUMON ET AUX POIREAUX



16 À 20 PORTIONS
PRÉPARATION: 40 MIN
CUISSON: 35 À 45 MIN



2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
1	échalote française hachée	1
1	oignon haché	1
3	gros poireaux, les parties blanche et vert pâle, hachés	3
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1	pincée de piment d'Espelette	1
18	feuilles de pâte phyllo surgelée, décongelée	18
1/2 t	beurre fondu	125 ml
1	gros filet de saumon coupé en 12 morceaux de 1 po (2,5 cm) de largeur (environ 3 lb/1,5 kg)	1
	crème sure (facultatif)	
	sel et poivre	



1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter l'échalote et l'oignon, et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les poireaux et le vin blanc, et laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé et que les poireaux soient tendres. Ajouter le piment d'Espelette, saler, poivrer, et mélanger. Retirer du feu et réserver.

2 Sur une surface de travail, dérouler la pâte phyllo (la couvrir d'un linge humide pour l'empêcher de sécher). Étendre 1 feuille de pâte devant soi et la badigeonner de beurre fondu. Couvrir de 2 autres feuilles de pâte de la même manière. Couper l'assemblage de pâte phyllo en deux de façon à obtenir 2 rectangles. Déposer 1 morceau de saumon sur 1 des rectangles de pâte, le long du côté qui se trouve vers soi, en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm). Garnir d'environ 2 c. à tab (30 ml) de la garniture aux poireaux réservée. Replier la bordure du rectangle de pâte sur la garniture. Rabattre les 2 côtés, puis replier plusieurs fois les feuilles de pate avec la garniture à l'intérieur de manière à former un strudel. Déposer le strudel sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et badigeonner le dessus de beurre fondu. Procéder de la même manière avec le reste des ingrédients de manière à obtenir 12 strudels.

3 Cuire les strudels au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir légèrement. Couper les strudels en deux sur le biais. Servir accompagné de crème sure, si désiré.

PAR PORTION: cal. **230**; prot. **16 g**; m.g. **13 g** (**5 g** sat.); chol. **55 mg**; gluc. **12 g**; fibres **1 g**; sodium **250 mg**.



Strudels au saumon et aux poireaux

UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ *Jusqu'à 1 mois avant:* **Préparer** les strudels et les **congeler**.
≈ *Le jour J:* **Cuire** les strudels congelés en augmentant le temps de cuisson de 5 minutes. »»»

POITRINES DE DINDON FARCIES AUX SAUCISSES ET AUX ÉPINARDS

12 À 16 PORTIONS
PRÉPARATION: 40 MIN
CUISSON: 1 H 50 MIN
REPOS: 10 MIN

1 1/2 t	porto	375 ml
1/2 t	cerises séchées	125 ml
1/2 t	sucre	125 ml
8 oz	saucisses italiennes, la peau enlevée	250 g
1 c. à tab	beurre	15 ml
1	oignon haché	1
5 oz	jeunes feuilles d'épinard	150 g
1/2 t	fromage provolone coupé en dés	125 ml
1/4 t	mie de pain frais, émiettée	60 ml
2 c. à tab	persil italien haché	30 ml
2	poitrines de dindon désossées (3 lb/1,5 kg chacune)	2
12	tranches de bacon	12
	sel et poivre	

1 Dans une petite casserole, mélanger le porto, les cerises et le sucre. Porter à ébullition en brassant sans arrêt jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réduire à feu doux et laisser mijoter, à découvert, pendant 10 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir complètement. Filtrer la sauce, couvrir et réfrigérer (réserver les cerises).

2 Dans un grand poêlon, cuire la chair des saucisses à feu moyen, en la défaisant à l'aide d'une cuillère en bois, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Égoutter la chair des saucisses et la mettre dans un grand bol. Dans le poêlon, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter petit à petit les épinards et cuire, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Mettre le mélange d'épinards dans une passoire et presser pour en retirer le plus de liquide possible (jeter le liquide). Hacher grossièrement le mélange d'épinards, puis l'ajouter dans le bol avec la chair des saucisses, les cerises réservées, le fromage, la mie de pain et le persil, et bien mélanger. Réserver la farce.

3 Mettre une poitrine de dindon entre 2 pellicules plastique. À l'aide d'un maillet ou d'un poêlon en fonte, l'aplatir uniformément. Retirer les pellicules plastique. Procéder de la même manière avec l'autre poitrine de dindon. Saler et poivrer. Préparer les poitrines de dindon pour les enrober de bacon, les farcir et les ficeler (voir ***Comment réussir la roulade***).

4 En s'aidant de la pellicule plastique, déposer les poitrines farcies sur la grille d'une rôtissoire, le joint vers le bas. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que le dindon ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre de la farce indique 165 °F (74 °C). Déposer les poitrines de dindon farcies sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes.

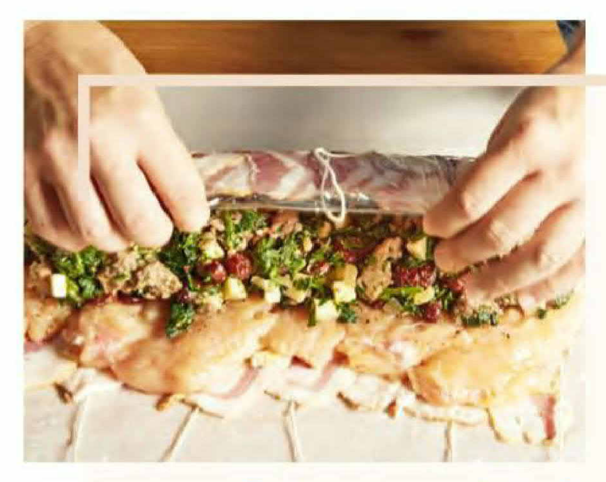
5 Au moment de servir, retirer la ficelle. Couper les poitrines de dindon en tranches. Servir le dindon accompagné de la sauce au porto.

PAR PORTION: cal. **255**; prot. **28 g**; m.g. **9 g** (**4 g** sat.); chol. **70 mg**; gluc. **15 g**; fibres **traces**; sodium **365 mg**.

UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ *La veille:* **Préparer** les poitrines jusqu'à la fin de l'étape 3, les **envelopper** de pellicule plastique et les **réfrigérer**; **préparer** la sauce et la **réfrigérer**.

≈ *Le jour J:* **Cuire** les poitrines farcies environ 2 heures avant le repas.



Comment réussir la roulade

VOICI LA TECHNIQUE POUR BARDER ET FICELER LES POITRINES EN UN TOURNEMAIN.

Sur une double épaisseur de **pellicule plastique**, disposer 6 bouts de **ficelle à rôti** de 18 po (40 cm) de longueur en laissant un espace de 2 po (5 cm) entre chacun. | Déposer un autre bout de ficelle de 24 po (61 cm) perpendiculairement au centre. | Couvrir les ficelles de 6 **tranches de bacon** sur le biais en les faisant se chevaucher légèrement. | Disposer 1 **poitrine de dindon** aplatie sur les tranches de bacon, en prenant soin de former un rectangle. | Répartir la moitié de la **farce** réservée au centre de la poitrine puis, en s'aidant de la pellicule plastique, la plier rapidement en deux de manière à couvrir la farce. | Attacher fermement la poitrine et les tranches de bacon avec la ficelle à rôti de manière à obtenir une roulade. | Procéder de la même manière avec l'autre poitrine de dindon. »»»

GÂTEAU DE RIZ
À L'AUBERGINE ET AU POIVRON ROUGE RÔTI

12 À 14 PORTIONS
PRÉPARATION: 1 H
CUISSON: 1 H 10 MIN
REPOS: 10 MIN



1/2 t	lentilles vertes sèches, rincées	125 ml
1 1/2 t + 4 t	eau	1,375 L
5 c. à tab	huile d'olive	75 ml
2 t	riz au jasmin	500 ml
1	aubergine coupée en rondelles de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (environ 16 oz/500 g)	1
2	oignons hachés	2
5	gousses d'ail finement hachées	5
1	courgette coupée en petits dés	1
1 t	sauce tomate (de type passata ou marinara)	250 ml
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
2 c. à thé	paprika fumé	10 ml
1 c. à thé	paprika doux (environ)	5 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1	pot de poivrons rouges rôtis, égouttés (300 ml)	1
1/2 t	amandes grillées, grossièrement hachées	125 ml
	sel et poivre	

UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ *Jusqu'à 2 jours avant:* **Préparer** le gâteau d'aubergine jusqu'à la fin de l'étape 4, **couvrir** le moule de papier d'aluminium et **réfrigérer**.
≈ *Le jour J:* **Cuire** le gâteau en augmentant le temps de cuisson de 10 minutes.

1 Dans une casserole, mettre les lentilles et 1 1/2 t (375 ml) de l'eau. Saler et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter et réserver. Entre-temps, dans une autre casserole, porter le reste de l'eau à ébullition avec 1 c. à tab (15 ml) de l'huile. Ajouter le riz. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Retirer du feu et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.

2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, disposer les tranches d'aubergine en une seule couche et les badigeonner de 3 c. à tab (45 ml) de l'huile de chaque côté. Saler et poivrer. Cuire sous le gril préchauffé au centre du four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (retourner les tranches à mi-cuisson). Réserver.

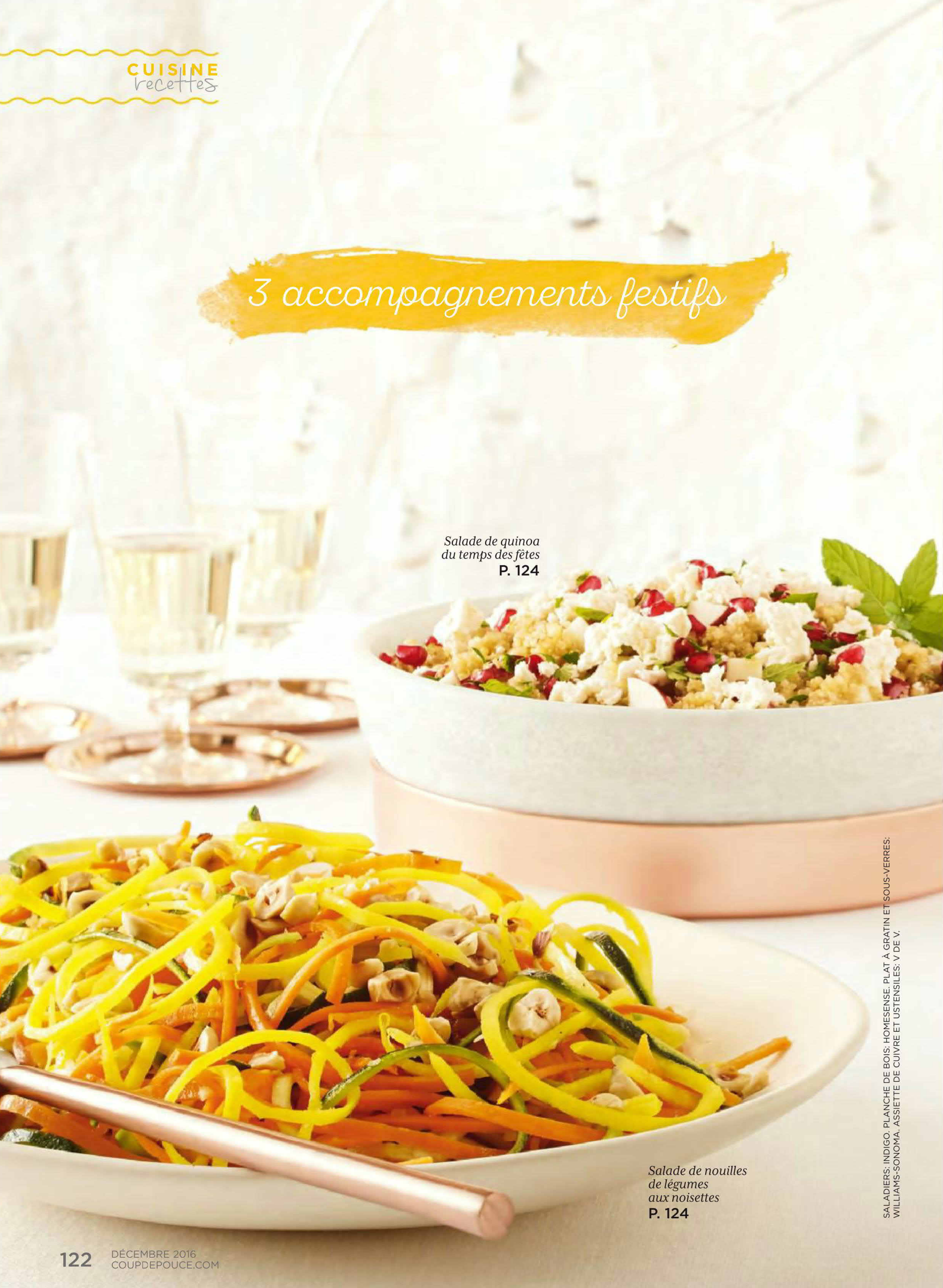
3 Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire, en brassant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter l'ail et la courgette, et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Saler et poivrer. Ajouter la sauce tomate et mélanger. Retirer du feu. Ajouter la pâte de tomates, le paprika fumé, le paprika doux, les flocons de piment fort et les lentilles réservées, et bien mélanger.

4 Dans un moule à charnière de 10 po (25 cm) de diamètre légèrement huilé et tapissé de papier parchemin, étendre uniformément les poivrons en partant du centre, de manière à bien couvrir le fond (tailler les poivrons, au besoin). Couvrir de la moitié du riz cuit, en pressant pour bien le tasser, puis des tranches d'aubergine réservées. Étendre la garniture de lentilles sur les tranches d'aubergine, puis couvrir du reste du riz en pressant. Parsemer le riz de paprika doux.

5 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes. Chauffer le gril du four et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien doré. Laisser refroidir légèrement sur une grille, puis démouler le gâteau en le retournant dans une assiette de service. Retirer délicatement la feuille de papier parchemin. Garnir des amandes et couper en pointes.

PAR PORTION: cal. **235**; prot. **6 g**; m.g. **8 g** (**1 g** sat.); chol. **aucun**; gluc. **35 g**; fibres **4 g**; sodium **250 mg**. »»

3 accompagnements festifs



Salade de quinoa du temps des fêtes
P. 124

Salade de nouilles de légumes aux noisettes
P. 124

SALADIERS: INDIGO. PLANCHE DE BOIS: HOMESENSE. PLAT À GRATIN ET SOUS-VERRES: WILLIAMS-SONOMA. ASSIETTE DE CUIVRE ET USTENSILES: V DE V.

CRUMBLE DE LÉGUMES-RACINES

12 PORTIONS
PRÉPARATION: 30 MIN
CUISSON: 1 H 20 MIN
REPOS: 5 MIN

LÉGUMES-RACINES CRÉMEUX

4 t	courge musquée (butternut) pelée et coupée en cubes	1 L
2	oignons hachés	2
1	grosse patate douce, pelée et coupée en cubes	1
1 1/2 lb	pommes de terre grelots jaunes coupées en deux ou en quatre	750 g
4	gousses d'ail hachées	4
1/4 t	beurre	60 ml
1/4 t	farine	60 ml
2 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sodium	500 ml
1 t	crème à cuisson 35 %	250 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
	sel et poivre	

GARNITURE AUX NOIX ET AUX HERBES

1 1/2 t	mie de pain frais, émiettée	375 ml
1/2 t	noix de Grenoble hachées	125 ml
2 c. à tab	sauge fraîche, hachée	30 ml
1 c. à tab	persil italien frais, haché	15 ml
3 c. à tab	beurre fondu	45 ml

PRÉPARATION DES LÉGUMES-RACINES

1 Dans un grand plat à gratin d'une capacité de 12 t (3 L), mélanger la courge, les oignons, la patate douce, les pommes de terre et l'ail. Réserver.

2 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Verser le bouillon et la crème, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Ajouter la moutarde et mélanger. Saler et poivrer. Verser la préparation sur les légumes.

3 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

4 Dans un bol, mélanger la mie de pain, les noix, la sauge et le persil. Verser le beurre fondu et mélanger. Parsemer les légumes de la garniture et poursuivre la cuisson au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du crumble soit doré. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. **290**; prot. **6 g**; m.g. **18 g** (**9 g** sat.); chol. **40 mg**; gluc. **29 g**; fibres **3 g**; sodium **250 mg**.



Crumble de légumes-racines

UNE LONGUEUR *d'avance*

≈ *Jusqu'à 2 jours avant:* **Préparer** la garniture aux noix et la **réfrigérer**.
≈ *Le jour J:* **Préparer** le crumble sans le cuire jusqu'à 4 heures avant et le **réfrigérer**. **Cuire** environ 1 heure avant le repas. »»»

SALADE DE NOUILLES DE LÉGUMES AUX NOISETTES



12 PORTIONS
PRÉPARATION: 30 MIN

VINAIGRETTE À LA NOISETTE

1	échalote française hachée	1
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
1 1/2 c. à tab	sirop d'érable	22 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 t	huile de noisette	60 ml
	sel et poivre	

SALADE DE LÉGUMES

2	courgettes	2
3	betteraves jaunes	3
3	carottes	3
1/4 t	noisettes grillées, hachées	60 ml

PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'échalote, le jus de citron, le sirop d'érable et la moutarde. Saler et poivrer. Verser l'huile en filet, en fouettant, jusqu'à ce que la vinaigrette soit lisse et homogène. Réserver.

PRÉPARATION DE LA SALADE

2 À l'aide d'un coupe-spirales ou d'une râpe, couper les courgettes, les betteraves et les carottes en nouilles ou en rubans (au besoin, couper les nouilles plus longues). Mettre les nouilles de légumes dans le bol de vinaigrette réservée et mélanger pour bien les enrober. Parsemer des noisettes.

PAR PORTION: cal. **85**; prot. **1 g**; m.g. **6 g** (**traces** sat.); chol. **aucun**; gluc. **7 g**; fibres **1 g**; sodium **150 mg**.



Pour que les ***nouilles de légumes gardent leur croquant****, on les mélange à la vinaigrette au dernier moment.*

UNE LONGUEUR *d'avance*

Jusqu'à 2 jours avant: **Préparer** la vinaigrette et la **réfrigérer**; **préparer** les nouilles de légumes, les **mettre** dans un bol d'eau froide citronnée et **réfrigérer**.
Le jour J: **Égoutter** les nouilles de légumes et les **mélanger** à la vinaigrette juste avant de servir.

SALADE DE QUINOA DU TEMPS DES FÊTES

PORTIONS: 12
PRÉPARATION: 25 MIN
CUISSON: 15 À 20 MIN

5 t	bouillon de légumes	1,25 L
3 t	quinoa blanc rincé et égoutté	750 ml
1	feuille de laurier	1
3	pommes (de type Cortland ou Spartan)	3
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/2 t	huile d'olive	125 ml
1/4 t	vinaigre de vin blanc ou de cidre	60 ml
8 oz	fromage féta grossièrement émietté	250 g
1 t	graines de grenade	250 ml
1/4 t	menthe fraîche, grossièrement hachée	60 ml
1/4 t	persil italien grossièrement haché	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans une casserole, verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le quinoa et la feuille de laurier, et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Retirer la feuille de laurier et remuer le quinoa à l'aide d'une fourchette. Réserver.

2 Couper les pommes en dés, les mettre dans un grand bol et les arroser du jus de citron pour éviter qu'elles ne brunissent. Ajouter le quinoa réservé, l'huile et le vinaigre, et mélanger. Saler et poivrer. Étendre le mélange de quinoa réservé dans un plat de service. Parsemer du fromage féta, des graines de grenade, de la menthe et du persil.

PAR PORTION: cal. **350**; prot. **10 g**; m.g. **17 g** (**5 g** sat.); chol. **20 mg**; gluc. **40 g**; fibres **5 g**; sodium **340 mg**.

UNE LONGUEUR *d'avance*

Jusqu'à 3 jours avant: **Cuire** le quinoa et le **réfrigérer**.
Le jour J: **Ajouter** le reste des ingrédients au quinoa et **mélanger**.


Croustade aux canneberges et aux pommes | 11 g de fibres
Poulet parmesan | 5 g de fibres
À l'origine de plein de bonnes choses
Kellogg's
All-Bran
L'ultime burger | 11 g de fibres
allbran.ca/fr/accueil
*© 2016 marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.



SANS FOURCHETTE ?

DÉSIREZ PLUS™



COLLECTION[MC]
TROUVAILLES





LA NOUVELLE TARTE RECTANGULAIRE CHOCOLAT ET PACANES PC[MD]

Dans la cuisine du Choix du Président[MD], plus on est curieux, plus on fait des découvertes. Prête à servir, essayez notre nouvelle **Tarte rectangulaire chocolat et pacanes PC[MD]**, parfaite pour manger avec les mains ! Découvrez les Coups de cœur de la Collection[MC] Trouvailles le Choix du Président[MD] et de toutes nouvelles façons de célébrer le temps des Fêtes à **pc.ca/trouvailles**.



PHOTOS: JODI PUDGE. STYLISME CULINAIRE: ASHLEY DENTON. STYLISME ACCESSOIRES: MADELEINE JOHARI.

Minipavlovas aux petits fruits
P. 132

DESSERTS DE NOËL en 2 versions

ON CHOISIT UN GROS DESSERT POUR ÉPATER LA GALERIE OU ON OPTE POUR SA VARIANTE EN MINIATURE, PARFAITE SUR LA TABLE D'UN BUFFET!

Aussi légère que spectaculaire!

Pavlova de Noël aux petits fruits
P. 130 »»



PAVLOVA DE NOËL AUX PETITS FRUITS

10 À 12 PORTIONS
PRÉPARATION: 45 MIN
CUISSON: 1 H 10 MIN
REPOS: 3 H

PAVLOVA

1 1/2 t	sucre	375 ml
6	blancs d'œufs	6
1/2 c. à thé	crème de tartre	2 ml
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
1 c. à tab	vinaigre	15 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml

GARNITURE AUX PETITS FRUITS

2 t	canneberges fraîches ou surgelées	500 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé	2 ml
1	bâton de cannelle	1
1/2 t	eau	125 ml
1/2 t	bleuets surgelés	125 ml
	feuilles fraîches de laurier ou de menthe (facultatif)	

PRÉPARATION DE LA PAVLOVA

1 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, à l'aide d'un moule à gâteau rond de 10 po (25 cm) de diamètre, tracer un cercle. Retourner le papier et réserver.

2 Au robot culinaire, moudre le sucre pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que les cristaux soient plus fins. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs avec la crème de tartre jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Incorporer le sucre moulu, 2 c. à tab (30 ml) à la fois, jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes et brillants. Incorporer la fécule de maïs, le vinaigre et la vanille en battant. À l'aide de 2 grosses cuillères, laisser tomber la meringue en boules en suivant le cercle tracé sur le papier de la plaque réservée.

3 Cuire au four préchauffé à 275 °F (135 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la meringue commence à dorer. Éteindre le four, ouvrir légèrement la porte et laisser refroidir complètement la meringue dans le four pendant 2 heures. (La meringue se conservera jusqu'à 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.)

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

4 Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger les canneberges, le sucre, le zeste d'orange, la cannelle et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire à feu doux et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et ait la consistance d'une confiture. Retirer le bâton de cannelle (le jeter). Ajouter les bleuets et mélanger. Laisser refroidir complètement. (La garniture se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Incorporer jusqu'à 1 c. à tab/15 ml d'eau au moment de servir.)

5 À l'aide d'une cuillère, napper la meringue de la garniture aux petits fruits refroidie. Décorer de feuilles de laurier, si désiré. Servir aussitôt.

PAR PORTION: cal. **148**; prot. **2 g**; m.g. **traces** (**aucun** sat.); chol. **aucun**; gluc. **36 g**; fibres **1 g**; sodium **27 mg**. »»»

MINIPAVLOVAS AUX PETITS FRUITS

POUR VARIER, ON PEUT UTILISER D'AUTRES GARNITURES, COMME DU DULCE DE LECHE, DE LA CONFITURE, DU FROMAGE FRAIS OU UN BEURRE DE NOIX. OU ENCORE, ON PEUT SIMPLEMENT TREMPER LES PAVLOVAS MINIATURES DANS UN BON CHOCOLAT FONDU.

DONNE 30 MINIPAVLOVAS
PRÉPARATION: 30 MIN
CUISSON: 2 H
REPOS: 30 MIN

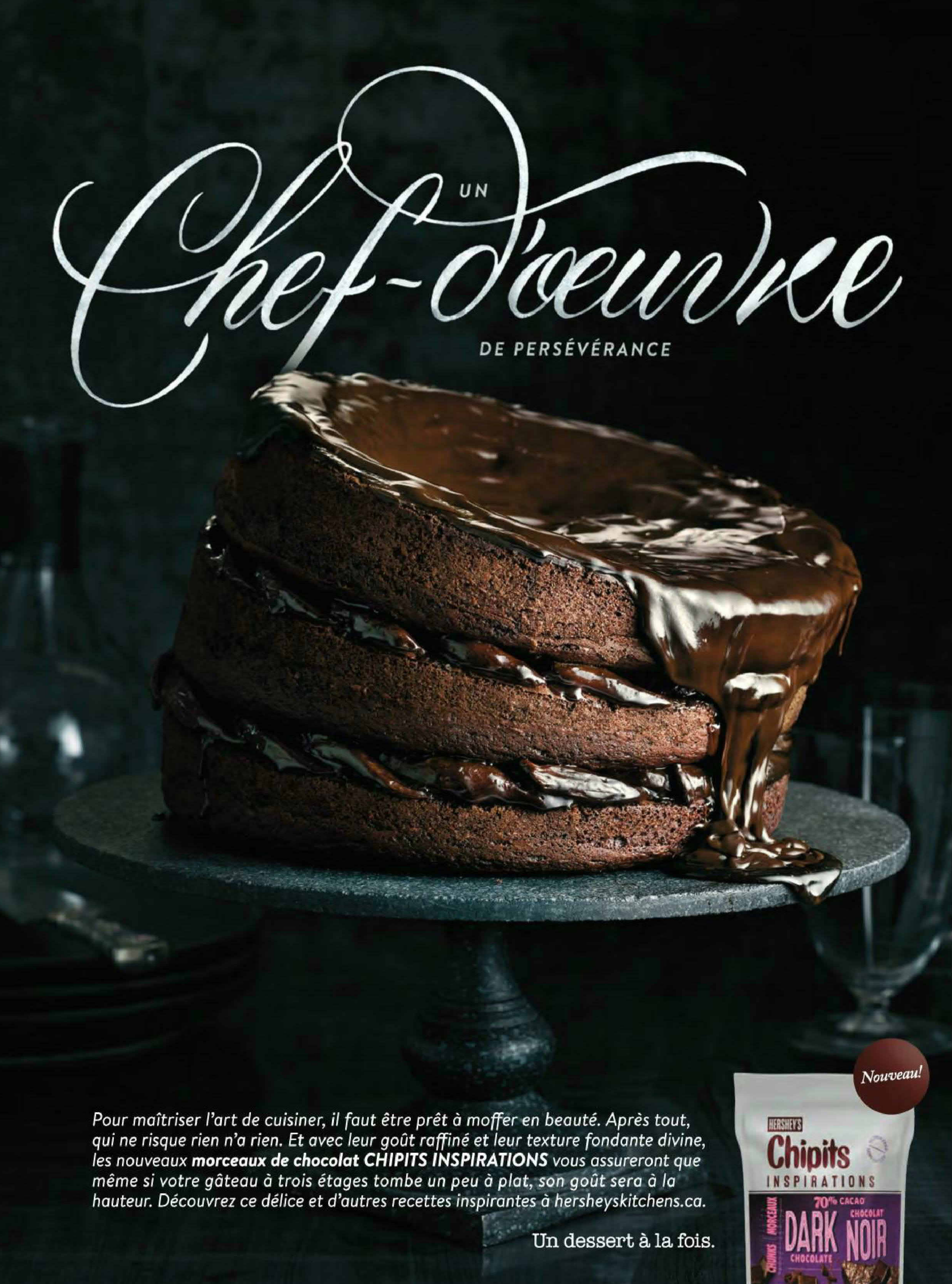
4	blancs d'œufs	4
1/8 c. à thé	crème de tartre	0,5 ml
1 t	sucre	250 ml
	garniture aux petits fruits (voir recette p. 130)	

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs avec la crème de tartre jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Incorporer le sucre, 2 c. à tab (30 ml) à la fois, jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes et brillants.

2 Mettre le mélange de blancs d'œufs dans une poche à douille munie d'un embout étoilé et former de petits monticules ou des rosettes de 1 po (2,5 cm) sur 2 plaques à biscuits tapissées de papier parchemin. Mettre une des plaques dans le tiers supérieur du four et l'autre dans le tiers inférieur du four préchauffé à 200 °F (95 °C) et cuire pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les meringues soient sèches (intervertir et tourner les plaques à mi-cuisson). Éteindre le four et laisser refroidir les meringues dans le four pendant 30 minutes. Déposer les meringues sur des grilles et les laisser refroidir complètement. (Les meringues se conserveront jusqu'à 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.)

3 À l'aide d'une cuillère, garnir la moitié des meringues d'environ 1 c. à tab (15 ml) chacune de garniture. Couvrir du reste des meringues. Servir aussitôt.

PAR MINIPAVLOVA: cal. **45**; prot. **1 g**; m.g. **aucune** (**aucun** sat.); chol. **aucun**; gluc. **11 g**; fibres **traces;** sodium **7 mg**. »»»





Carrés au chocolat, à la grenade et au mascarpone
P. 138

On peut aussi étendre la garniture à la spatule, en formant de jolies volutes.

Un bon truc

Pour retirer facilement les graines de grenade, on tranche la couronne du fruit, puis on le divise en sections. On dépose les sections dans un bol d'eau et on retire délicatement les graines de leur membrane. À noter qu'une grenade donne environ 3/4 t (180 ml) de graines. Pour se simplifier la tâche, on peut également se procurer des graines de grenade en petits contenants, au rayon des produits réfrigérés des supermarchés (durant la saison des fêtes).



Gâteau étagé au chocolat,
à la grenade et au mascarpone

P. 136 »»



GÂTEAU ÉTAGÉ AU CHOCOLAT, À LA GRENADE ET AU MASCARPONE

12 À 14 PORTIONS
PRÉPARATION: 1 H
CUISSON: 40 MIN
RÉFRIGÉRATION: 30 MIN



GÂTEAUX AU CHOCOLAT

2 t	farine	500 ml
1/2 t	poudre de cacao non sucrée tamisée	125 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1 t	beurre ramolli	250 ml
1 1/2 t	sucre	375 ml
2	œufs	2
2 c. à thé	vanille	10 ml
2 c. à tab	mélasse de grenade	30 ml
1 1/2 t	babeurre	375 ml

GLACE À LA GRENADE

1 c. à thé	mélasse de grenade	5 ml
4 c. à thé	sucre	20 ml
1	brin de romarin frais	1
2 c. à tab	eau	30 ml

GLAÇAGE AU MASCARPONE ET DÉCORATIONS

1	contenant de fromage mascarpone (275 g)	1
1/2 t	sucre glace	125 ml
1/2 t	crème à fouetter 35 %	125 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
1/2 t	graines de grenade	125 ml
1	brin de romarin frais, coupé en petits morceaux	1
1 c. à tab	sucre cristallisé	15 ml



La mélasse de grenade est un sirop épais et concentré à base de jus de grenade, souvent utilisé dans les cuisines moyen-orientales. On la trouve en petites bouteilles dans certains supermarchés et dans les magasins d'aliments naturels.

PRÉPARATION DES GÂTEAUX

1 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter les œufs un à un en battant, puis la vanille et la mélasse de grenade. Ajouter les ingrédients secs réservés en trois fois, en alternant avec le babeurre, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Verser la pâte dans 2 moules à gâteau de 8 po (20 cm) de diamètre tapissés de papier parchemin. Lisser le dessus.

2 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre des gâteaux en ressorte propre. Déposer les moules sur des grilles et laisser refroidir complètement. Démouler les gâteaux et retirer le papier parchemin. (Les gâteaux se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

PRÉPARATION DE LA GLACE

3 Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger la mélasse de grenade, le sucre, le romarin et l'eau. Faire mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait réduit environ de moitié. Retirer le romarin (le jeter). Laisser refroidir. (La glace se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante.)

PRÉPARATION DU GLAÇAGE

4 Entre-temps, dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le fromage mascarpone et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Dans un autre bol, fouetter la crème. Incorporer la crème fouettée et la vanille en soulevant délicatement la masse. (Le glaçage se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

ASSEMBLAGE DU GÂTEAU

5 Déposer 1 gâteau refroidi dans une assiette à gâteau. Badigeonner le gâteau de la moitié de la glace refroidie et parsemer de 1/4 t (60 ml) des graines de grenade. Remplir une poche à douille munie d'un embout rond du glaçage au mascarpone et couvrir le gâteau de la moitié du glaçage en formant de petits monticules. Couvrir de l'autre gâteau, le badigeonner du reste de la glace et le couvrir du reste de glaçage de la même manière. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le glaçage ait pris. (Le gâteau se conservera jusqu'à 4 heures au réfrigérateur.)

6 Au moment de servir, parsemer le gâteau du reste des graines de grenade, du romarin et du sucre cristallisé.

PAR PORTION: cal. **439**; prot. **7 g**; m.g. **25 g** (**16 g** sat.); chol. **85 mg**; gluc. **49 g**; fibres **2 g**; sodium **302 mg**. »»



GÂTEAU AU FROMAGE AU CHOCOLAT BLANC, À L'ORANGE ET AUX CANNEBERGES

Préparation: 25 min. | **Prêt en:** 6 heures 30 min. | **Donne:** 16 portions

CE QU'IL VOUS FAUT

- 12 sablés Peek Freans, écrasés finement (environ 1 ¾ tasse)
- 2 c. à soupe de beurre, fondu
- 4 paquets (250 g chacun) de fromage à la crème Philadelphia en brique, ramolli
- 1 tasse de sucre, divisée
- 2 c. à thé de vanille
- 4 oz. (⅔ d'un paquet de 170 g) de chocolat blanc Baker's, fondu
- 4 œufs
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à soupe du zeste et ½ tasse du jus de 2 grosses oranges, divisées
- 1½ tasse de canneberges fraîches

CE QU'IL FAUT FAIRE

Chauffer le four à 325 °F.

Mélanger la chapelure de biscuits et le beurre; presser dans un moule à charnière de 9 po. Cuire 10 min.

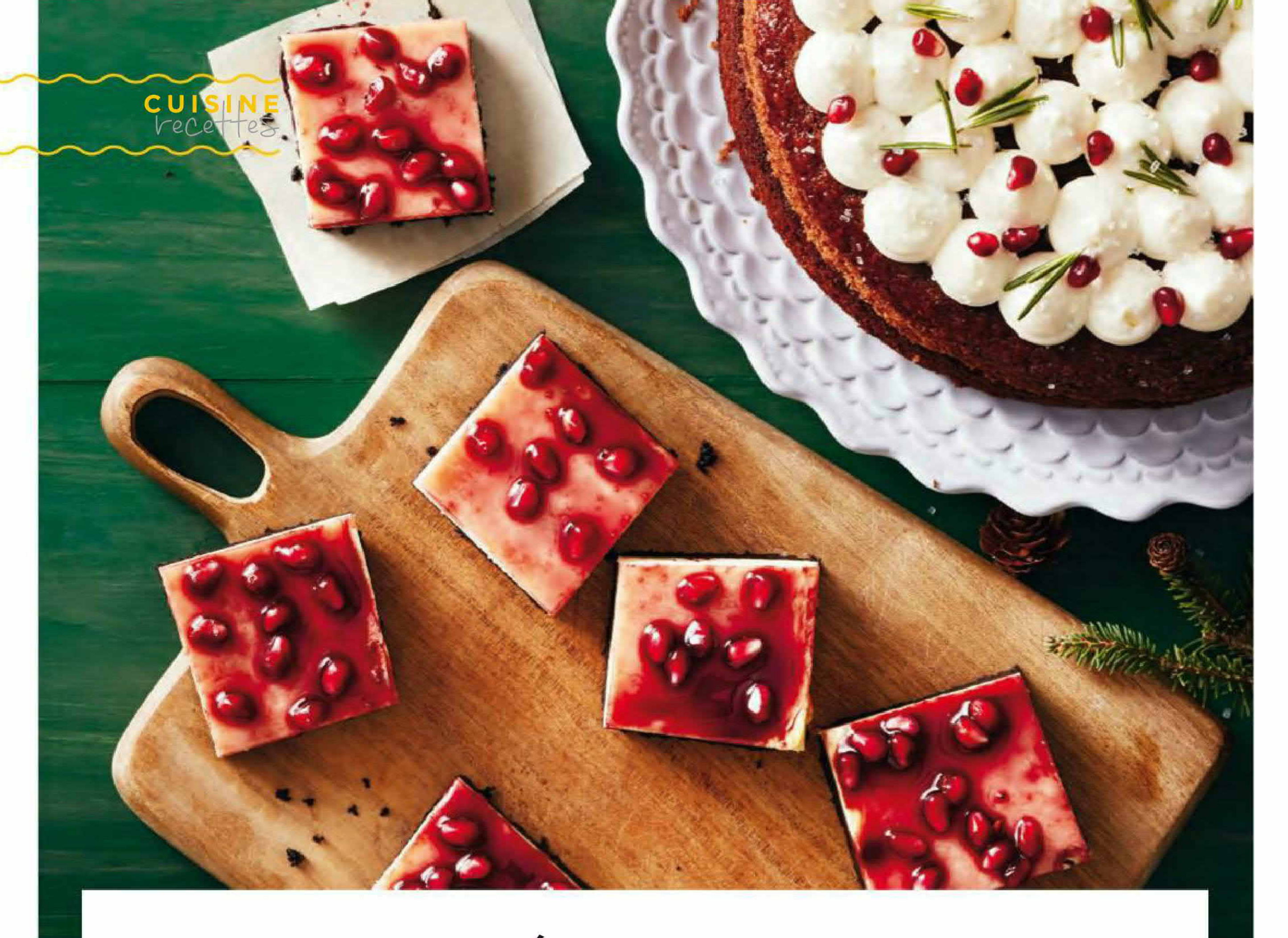
Entre-temps, mélanger au batteur le fromage à la crème, 3/4 t du sucre et la vanille dans un grand bol jusqu'à homogénéité. Ajouter le chocolat; bien mélanger. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant à faible vitesse après chaque ajout, juste assez pour mélanger.

Verser la préparation de fromage à la crème sur la croûte. Cuire de 1 h à 1 h 5 min ou jusqu'à ce que le centre soit presque pris. Passer la lame d'un couteau le long de la paroi du moule pour en détacher le gâteau; laisser refroidir avant de démouler. Réfrigérer le gâteau au fromage 4 h.

Entre-temps, mélanger la fécule de maïs et 1 c. à soupe du jus d'orange jusqu'à homogénéité. Porter à ébullition les canneberges, le reste du jus d'orange et le reste du sucre dans une casserole à feu mi-vif; laisser mijoter à feu doux 6 min ou jusqu'à ce que les canneberges ramollissent, en remuant souvent. Incorporer le mélange de fécule de maïs; porter à ébullition, en remuant constamment. Cuire 1 min ou jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant. Retirer du feu. Incorporer le zeste d'orange. Laisser refroidir. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

Garnir le gâteau au fromage de la glace de canneberges au moment de servir.





CARRÉS AU CHOCOLAT, À LA GRENADE ET AU MASCARPONE

DONNE 16 CARRÉS
PRÉPARATION: 30 MIN
REPOS: 10 MIN
CUISSON: 40 MIN
RÉFRIGÉRATION: 1 H 30 MIN

1 1/2 t	chapelure de gaufrettes au chocolat	375 ml
1/3 t	beurre fondu	80 ml
1	contenant de fromage mascarpone (475 g)	1
1/4 t	sucre	60 ml
1	œuf	1
2 c. à thé	vanille	10 ml
1/4 t	farine	60 ml
3/4 t	jus de grenade	180 ml
3 c. à tab	miel liquide	45 ml
1 t	graines de grenade	250 ml

1 Dans un bol, mélanger la chapelure de gaufrettes et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit humecté. Presser uniformément le mélange dans un moule carré de 8 po (20 cm) tapissé de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que la surface de la croûte soit cuite. Laisser refroidir légèrement pendant 10 minutes.

2 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage mascarpone avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter l'œuf et la vanille en battant, puis incorporer la farine. Étendre la garniture au mascarpone sur la croûte refroidie et lisser le dessus.

3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la surface de la garniture semble sèche. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. Réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la garniture ait pris. (Les carrés se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4 Dans une petite casserole, mélanger le jus de grenade et le miel, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi légèrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir légèrement. Verser cette glace sur la garniture au mascarpone et parsemer des graines de grenade. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la glace ait pris. Couper en carrés.

PAR CARRÉ: cal. **240**; prot. **5 g**; m.g. **16 g** (**10 g** sat.); chol. **37 mg**; gluc. **21 g**; fibres **1 g**; sodium **124 mg**. »»

PRÊT à RECEVOIR

Accueillir parents et amis durant les Fêtes ne devrait pas être une corvée. En préparant de petites douceurs à l'avance – comme nos éclairs au chocolat simplifiés – tout ce que vous aurez à faire à l'arrivée de vos invités, c'est le café !

truc

Vous voulez faire un bon investissement? Procurez-vous une carafe thermale, idéale pour conserver le café chaud et en garder toute la saveur, jusqu'à la dernière tasse. Pratique quand vous recevez!

truc

Hachez le chocolat avant de le faire fondre. Ainsi, il fondra plus rapidement et également.

truc

La pâte réfrigérée est plus facile à travailler que la pâte à température ambiante. La pâte commence à coller? Mettez-la un moment au réfrigérateur.

truc

Cuisinez ces douceurs à l'avance, puis superposez-les dans un contenant hermétique en prenant soin de mettre une feuille de papier ciré entre chaque rang. Elles se conserveront jusqu'à 5 jours au réfrigérateur et 2 semaines au congélateur.

Fauxclairs au chocolat et au gingembre

Dans un grand bol, battre en mousse ⅓ de t. de beurre non salé ramolli et 1 t. de sucre granulé; ajouter 1 œuf et ⅓ de t. de mélasse de fantaisie en battant. Dans un autre bol, fouetter ensemble 2 t. de farine tout usage, 1 ½ c. à thé de gingembre moulu, 1 c. à thé de bicarbonate de soude, 1 c. à thé de cannelle, ¼ c. à thé de clous de girofle et une pincée de sel. Ajouter le tout au mélange de beurre et brasser jusqu'à homogénéité. Former des boules avec une cuillère à soupe, puis abaisser chaque boule pour obtenir un billot de 3 ½ po de long. Disposer les billots sur une plaque à pâtisserie sans bords, couverte de papier parchemin, en laissant 2 po d'espace entre chacun. Mettre au four, une plaque à la fois, à 350 °F, et cuire jusqu'à ce que les billots soient fermes, soit environ 12 minutes. Laisser refroidir pendant 5 minutes sur la plaque puis transférer les pâtisseries sur une grille pour refroidir complètement. Faire fondre 225 g (environ 8 oz) de chocolat mi-sucré haché; en étendre 1 c. à thé sur chaque fauxclair. Laisser reposer pendant environ 1 heure. **Donne environ 48 fauxclairs.**

 **POUR D'AUTRES RECETTES DE BISCUITS, VISITEZ** *coupdepouce.com/biscuits.*



Tarte crémeuse au pain d'épice
P. 142

Avec les bonhommes en pain d'épice en trop, on peut faire des petits cadeaux gourmands.



Un bon truc

Les biscuits ont trop gonflé et perdu leur cavité à la cuisson? On n'a qu'à refaçonner leur empreinte quand ils sont encore chauds, en pressant la pâte avec le dos d'une petite cuillère à mesurer. »»»

Biscuits au pain d'épice et au fromage à la crème
P. 144

TARTE CRÉMEUSE AU PAIN D'ÉPICE



8 PORTIONS
PRÉPARATION: 1 H
CUISSON: 40 MIN
RÉFRIGÉRATION: 6 H 45 MIN

CROÛTE ET BONHOMMES EN PAIN D'ÉPICE

2 1/4 t	farine	560 ml
1/4 t	poudre de cacao non sucrée	60 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1	pincée de clou de girofle moulu	1
1	pincée de muscade moulue	1
1/2 t	beurre non salé froid, coupé en cubes	125 ml
1/2 t	saindoux (ou graisse végétale) froid, coupé en cubes	125 ml
1/4 t + 3 c. à thé	eau glacée	75 ml
3 c. à tab	crème sure	45 ml
1	œuf	1
1	jaune d'œuf	1

GARNITURE CRÉMEUSE AUX ÉPICES

4	jaunes d'œufs	4
2 t	lait	500 ml
1/3 t	sucre	80 ml
1/3 t	fécule de maïs	80 ml
2 c. à thé	mélasse	10 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1	pincée de clou de girofle moulu	1
1	pincée de muscade moulue	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/4 t	crème à fouetter 35 %	60 ml

CRÈME FOUETTÉE

1/2 t	crème à fouetter 35 %	125 ml
2 c. à thé	sucre	10 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1	pincée de cannelle moulue	1



PRÉPARATION DE LA CROÛTE ET DES BONHOMMES

1 Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la cannelle, le gingembre, le sel, le clou de girofle et la muscade. Ajouter le beurre et le saindoux et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de 2 couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/4 t (60 ml) de l'eau, la crème sure et l'œuf. Arroser la préparation aux épices de ce mélange et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir (au besoin, ajouter jusqu'à 1 c. à thé/ 5 ml d'eau glacée). Diviser la pâte en deux et façonner chaque portion en un disque. Envelopper chaque disque de pâte de pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure. (La pâte se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2 Sur une surface légèrement farinée, abaisser un disque de pâte à environ 1/4 po (0,5 cm) d'épaisseur. Presser l'abaisse dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre. Couper l'excédent de pâte en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm). Replier la bordure sous l'abaisse, et piquer le fond et le bord de la croûte sur toute sa surface à l'aide d'une fourchette.

3 Sur une surface légèrement farinée, abaisser l'autre disque de pâte à environ 1/4 po (0,5 cm) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce de 1 1/2 po (4 cm) en forme de bonhomme, découper des formes dans l'abaisse. Dans un petit bol, mélanger le jaune d'œuf et le reste de l'eau (2 c. à thé/10 ml). Badigeonner de ce mélange le bord de la croûte de tarte et y presser délicatement des biscuits pour les faire adhérer. Réfrigérer pendant 30 minutes. Déposer le reste des biscuits sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin, en les espaçant de 1 po (2,5 cm). Réfrigérer pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

4 Tapisser la croûte de papier d'aluminium ou de papier parchemin et la remplir de haricots secs ou de billes de cuisson. Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes. Retirer délicatement les haricots secs et le papier d'aluminium. Remettre la croûte au four avec les biscuits et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte et les biscuits soient cuits. Déposer la croûte et les biscuits sur des grilles et les laisser refroidir complètement. (La croûte et les biscuits se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

5 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'œufs, 1/2 t (125 ml) du lait, le sucre, la fécule de maïs, la mélasse, la cannelle, le gingembre, le clou de girofle et la muscade. Dans une grande casserole à fond épais, chauffer le reste du lait à feu moyen jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la paroi. Incorporer petit à petit le lait chaud au mélange de jaunes d'œufs en fouettant. Verser le mélange dans la casserole et cuire, en fouettant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait suffisamment épaissi pour tenir en petit monticule dans une cuillère. Filtrer la crème pâtissière dans une passoire fine placée sur un bol et incorporer la vanille. Couvrir directement la surface de la crème pâtissière de pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit froide. (La crème pâtissière se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

6 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Incorporer la crème fouettée à la crème pâtissière refroidie en soulevant délicatement la masse. Verser la garniture dans la croûte refroidie. Couvrir la tarte de pellicule plastique, sans serrer, et réfrigérer pendant 4 heures. (La tarte se conservera jusqu'à 12 heures au réfrigérateur.)

PRÉPARATION DE LA CRÈME FOUETTÉE

7 Dans un bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Incorporer le sucre et la vanille en battant. À l'aide d'une cuillère, couvrir la tarte de la crème fouettée, en laissant une bordure de 2 po (5 cm). Parsemer de la cannelle et garnir de bonhommes en pain d'épice, si désiré.

PAR PORTION: cal. **348**; prot. **9 g**; m.g. **16 g** (**8 g** sat.); chol. **177 mg**; gluc. **43 g**; fibres **2 g**; sodium **110 mg**. »»

BISCUITS AU PAIN D'ÉPICE ET AU FROMAGE À LA CRÈME

DONNE ENVIRON 40 BISCUITS
PRÉPARATION: 30 MIN
CUISSON: 24 MIN
RÉFRIGÉRATION: 1 H



BISCUITS AU PAIN D'ÉPICE

3 t	farine	750 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	clou de girofle moulu	2 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1	œuf	1
1/3 t + 1/4 t	mélasse	140 ml

GARNITURE AU FROMAGE À LA CRÈME

1/2	paquet de fromage à la crème ramolli (la moitié de 1 paquet de 250 g)	1/2
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
2 c. à thé	mélasse	10 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1	pincée de clou de girofle moulu	1
1/2 t	sucre glace	125 ml
1/3 t	gingembre confit, haché	80 ml

PRÉPARATION DES BISCUITS

1 Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre, la cannelle, le clou de girofle, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter l'œuf et la mélasse en battant. Ajouter les ingrédients secs réservés et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2 Façonner la pâte en boules, 1 c. à tab (15 ml) à la fois. Mettre les boules de pâte sur 2 plaques à biscuits tapissées de papier parchemin en les espaçant de 2 po (5 cm). Avec le pouce, aplatir chaque boule en formant un petit creux au centre. Réfrigérer pendant 30 minutes.



3 Cuire les biscuits, une plaque à la fois, au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ne soient plus brillants. Retirer du four et laisser refroidir 5 minutes sur les plaques. Déposer les biscuits sur des grilles et les laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

4 Entre-temps, dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le fromage à la crème avec le beurre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter la mélasse, la vanille, le gingembre, la cannelle et le clou de girofle en battant. Incorporer le sucre glace en battant jusqu'à ce que la garniture soit lisse. À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille munie d'un embout étoilé, remplir le centre des biscuits refroidis d'environ 1 c. à thé (5 ml) chacun de la garniture au fromage. Parsemer du gingembre confit. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait pris. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

PAR BISCUIT: cal. **106**; prot. **2 g**; m.g. **4 g** (**3 g** sat.); chol. **16 mg**; gluc. **16 g**; fibres **traces**; sodium **48 mg**.

Joanie Lalonde

Rose Bébé

@rosebebe.creationspourbebe rose_bebe1

www.etsy.com/shop/RoseBebe



POURQUOI AVOIR LANCÉ ROSE BÉBÉ ?

Lorsque j'ai eu mon premier enfant, je désirais un sac à couches à mon goût ! Et comme on n'est jamais mieux servi que par soi-même, j'ai décidé de renouer avec mes connaissances acquises durant mes études et le créer moi-même. J'ai mis ma création sur Facebook et l'engouement de mon entourage a été instantané ! Je recevais tellement de commandes que j'ai dû acheter une deuxième machine à coudre pour répondre à la demande ! Grâce à cette acquisition, j'ai pu écrire le nom de chacun de mes fils sur les accessoires que créais pour eux. Puis, de fil en aiguille (c'est le cas de le dire !), j'ai commencé à offrir cette option à mes clients et ce fut le début de ma collection d'articles personnalisables, incluant des bas de Noël pour éviter la chicane lors de la remise de cadeaux !

POURQUOI AVOIR JOINT ETSY ?

Pour la simplicité ! Avec une boutique en ligne à temps plein et deux enfants, je n'ai pas le temps de gérer la facturation ou l'expédition de mes produits. Etsy se charge de tout ça et m'offre une belle visibilité autant chez les acheteurs locaux qu'à l'international !

Prête pour de nouveaux défis à l'aube de 2017 ?

Découvrez comment Etsy, le marché en ligne mondial du fait main, a permis aux créatrices derrière **Rose Bébé** et **River Oak Studio** de commercialiser leurs créations uniques !

Sophie Benoit

River Oak Studio

@riveroakstudio @riveroakstudio

www.etsy.com/shop/RiverOakStudio



QUEL EST LE CONCEPT DE RIVER OAK STUDIO ?

Je veux amener la vie de chalet dans le quotidien ! Je m'inspire de la nature pour confectionner moi-même des objets modernes pour la maison, de la couture à l'illustration. C'est la raison pour laquelle j'ai toujours aimé fabriquer mes propres choses : je peux leur donner le style qui me tente, et les concevoir de façon à ce qu'elles soient vraiment utiles. J'ai le goût d'un centre de table contemporain mais champêtre pour recevoir mes invités ? Je le conçois !

POURQUOI AVEZ-VOUS LANCÉ VOTRE ENTREPRISE ?

Depuis aussi longtemps que je me souvienne, j'ai toujours voulu avoir ma boutique, où je vendrais mes propres objets faits à la main. La vie m'a tout d'abord amenée dans un autre chemin, et puis m'y a ramenée : j'étais consultante en informatique au moment où j'ai eu mon premier enfant lorsque s'est imposée la fatidique question « mais pourquoi pas ? ». J'ai donc décidé de fonder ma propre boutique en ligne, et d'y vendre des accessoires que j'aimerais moi-même trouver dans un magasin. Je réalise en ce moment mon rêve de petite fille !

POURQUOI ETSY ?

Ce que j'adore, c'est la communauté autour ! Etsy nous connecte à des millions d'acheteurs partout dans le monde, qui ont la volonté d'acheter du fait main et qui ont le goût de trouver des choses uniques. En plus, Etsy me permet d'échanger avec d'autres artisans, avec qui je partage trucs et conseils. Bref, je me sens toujours bien entourée !

UN DESSERT *spectaculaire*

EN PAGE COUVERTURE

MAGNIFIQUE, AÉRIEN, DIVIN... CE GÂTEAU BLANC COMME NEIGE FERA FUREUR SUR LA TABLE DE NOËL!

Photos: Dana Dorobantu | Stylisme culinaire: Anne Gagné | Stylisme accessoires: Caroline Simon


Impressionnante et facile à faire, cette déco donnera du panache à notre gâteau! »»



GÂTEAU DE NOËL
MERINGUÉ À L'ÉRABLE

12 PORTIONS
PRÉPARATION: 1 H
CUISSON: 1 H
RÉFRIGÉRATION: 6 H



GÂTEAUX À LA VANILLE

2 3/4 t	farine à gâteau et à pâtisserie	680 ml
4 c. à thé	poudre à pâte	20 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
4	blancs d'œufs	4
1/2 t + 3/4 t	sucre	305 ml
3/4 t	beurre ramolli	180 ml
1 t	lait	250 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml

GARNITURE CRÉMEUSE À L'ÉRABLE

4	jaunes d'œufs	4
1/4 t	fécule de maïs	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
2 t	crème à fouetter 35 %	250 ml
1/2 t	lait	125 ml
1/2 t	sirop d'érable	125 ml
2 c. à tab	sucre d'érable fin	30 ml

GLAÇAGE MERINGUÉ

6	blancs d'œufs	6
1 1/2 t	sucre	375 ml
2 c. à tab	sirop de maïs clair	30 ml
1	pincée de sel	1

SUCRE FILÉ

1/4 t	sucre	60 ml
1/4 t	sucre d'érable fin	60 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
1 c. à tab	sirop de maïs	15 ml

PRÉPARATION DES GÂTEAUX

1 Beurrer 3 moules à gâteau ronds de 8 1/2 po (21 cm) de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin. Réserver. Dans un bol, tamiser ensemble deux fois la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorporer 1/2 t (125 ml) du sucre petit à petit en battant jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Dans un troisième bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Incorporer le reste du sucre en battant jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Incorporer la vanille, puis les blancs d'œufs en soulevant délicatement la masse.

2 Répartir la pâte à gâteau dans les moules réservés. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux reprennent leur forme après une légère pression du doigt. Laisser refroidir 10 minutes sur une grille. Démouler les gâteaux sur la grille et laisser refroidir complètement. Retirer le papier parchemin. (Les gâteaux se conserveront jusqu'au lendemain à la température ambiante et jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

3 Dans un bol résistant à la chaleur, à l'aide d'un fouet, battre les jaunes d'œufs. Incorporer la fécule de maïs et la vanille. Réserver. Dans une casserole à fond épais, verser 1 tasse (250 ml) de la crème, le lait et le sirop d'érable. Chauffer à feu moyen de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que des bulles commencent à se former sur la paroi. Verser petit à petit la préparation crémeuse sur le mélange aux jaunes d'œufs en fouettant sans arrêt. Verser la préparation dans la casserole et chauffer à feu doux en remuant sans arrêt à l'aide d'une spatule en silicone de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi. Retirer du feu, verser dans un bol et laisser refroidir légèrement. Couvrir directement la surface d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la garniture soit froide.

ASSIETTE: WILLIAMS SONOMA.



Pour s'assurer que notre sucre filé garde son panache, il vaut mieux le déposer sur le gâteau juste avant de servir. On peut le faire la veille, mais on doit le garder dans un contenant hermétique, en y glissant quelques petits sachets déshydratants (gel de silice), comme ceux qu'on trouve dans certains emballages alimentaires, qui aident à absorber l'humidité. Si on souhaite s'épargner l'étape du sucre filé, on peut aussi garnir le gâteau de copeaux de sucre d'érable ou de chocolat blanc.

4 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le reste de la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Ajouter le sucre d'érable et battre jusqu'à ce que la préparation forme des pics fermes. À l'aide d'un fouet, remuer la garniture refroidie, puis incorporer la crème fouettée en soulevant délicatement la masse. Réserver au réfrigérateur. (La garniture se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

PRÉPARATION DU GLAÇAGE

5 Dans un grand bol en métal, à l'aide d'un fouet, mélanger les blancs d'œufs, le sucre, le sirop de maïs et le sel. Déposer le bol sur une casserole d'eau frémissante (le bol ne doit pas toucher à l'eau). À l'aide d'un batteur électrique, battre le mélange en chauffant pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 160 °F (75 °C). Retirer le bol de la casserole et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange ait légèrement refroidi et forme des pics fermes. Laisser refroidir complètement. (Le glaçage se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

ASSEMBLAGE DU GÂTEAU

6 Déposer un gâteau sur une assiette de service. Couvrir de la moitié de la garniture à l'érable, puis d'un autre gâteau. Couvrir du reste de la garniture à l'érable et du dernier gâteau. Couvrir et réfrigérer au moins 4 heures. (Le gâteau se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

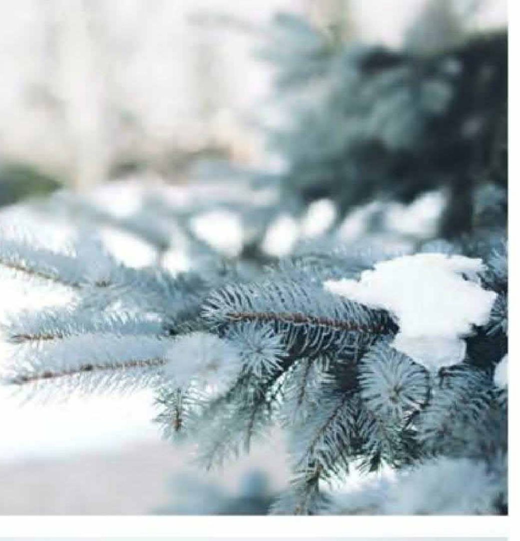
PRÉPARATION DU SUCRE FILÉ

7 Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Réserver. Préparer un grand bol d'eau glacée et réserver.

8 Dans une petite casserole à fond épais, mélanger les sucres, l'eau et le sirop de maïs. Porter à ébullition. Laisser bouillir à feu moyen, sans brasser, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le caramel soit d'une belle couleur ambre. Retirer la casserole du feu et la mettre aussitôt dans le bol d'eau réservé pendant quelques secondes. Retirer la casserole de l'eau et laisser tiédir le caramel jusqu'à ce qu'il ait légèrement épaissi (il devrait avoir la consistance du miel). Plonger une fourchette ou une petite cuillère dans le caramel, et former des filaments en le faisant couler en un rapide mouvement de va-et-vient sur la plaque de cuisson. Laisser durcir le sucre filé de 4 à 5 minutes, puis le casser en morceaux.

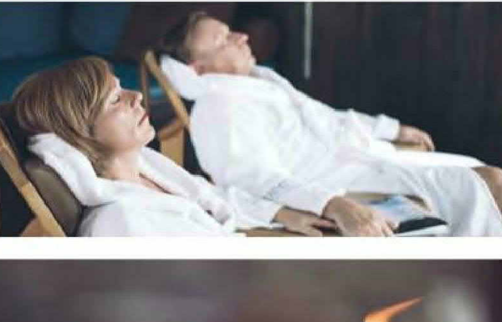
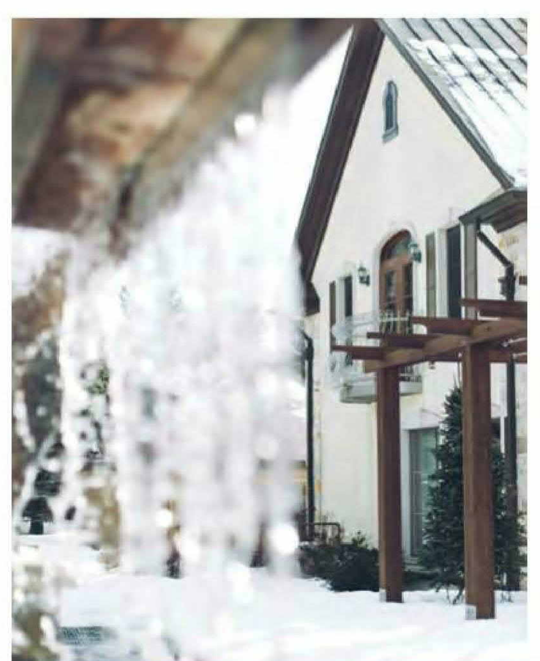
9 À l'aide d'une spatule, couvrir les côtés et le dessus du gâteau du glaçage meringué. Garnir le gâteau du sucre filé.

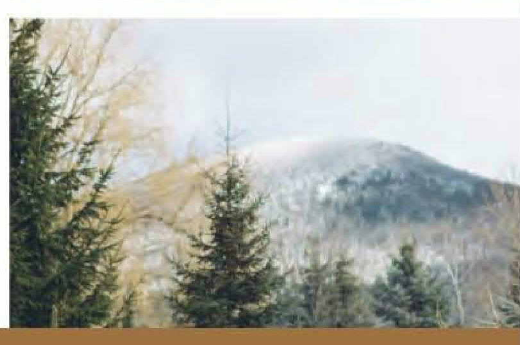
PAR PORTION: cal. **660**; prot. **8 g**; m.g. **28 g** (**19 g** sat.); chol. **135 mg**; gluc. **94 g**; fibres **1 g**; sodium **505 mg.**






PARTAGEZ
UN MOMENT
STRØM



L'AUTHENTIQUE
EXPÉRIENCE SPA
EN NATURE
STROMSPA.COM

strøm
SPA NORDIQUE



GUIDE CADEAUX

INSPIRATION | DÉCOUVERTES

50 $ et moins

ON GÂTE TOUT NOTRE MONDE AVEC NOS 70 IDÉES CADEAUX À PRIX DOUX.

ORNEMENTS EN FEUTRE pour sapin de Noël. (10 $ et 12 $ ch. chez West Elm).

Par: Julie Lapointe, Stéphanie Perron, Anne-Laure Rique, Catherine Théroux | Stylisme: Julie Lapointe | Photos: Tango photographie

PEINTURE JAUNE LAURENTIDE #1-12-4, PEINTURE ROUGE LAURENTIDE #1-1-7.

DÉSIRS *scintillants*



1 **ÉCHARPE** brillante en polyester (24,99 $, chez Marie-Claire Boutiques). 2 **ENSEMBLE DE VERNIS À ONGLES** City Chic comprenant 6 flacons de 3 ml (Formula X, 30 $, chez Sephora). 3 **SIROPS ARTISANAUX** pour cocktails aux saveurs variées (3/4 oz, 25 $ la bouteille de 500 ml, infos: 34oztonicmaison.com). 4 **DÉCORATIONS MURALES** en métal, ensemble de 16, 7,5 cm x 7,5 cm (Umbra, 25 $, infos: umbra.com). 5 **TASSE ET SOUCOUPE** en céramique (16 $, chez Vestibule). 6 **COLLIER** doré avec pendentif en marbre fait d'alliage de métal, pierre semi-précieuse et nylon (30 $, chez Tristan). 7 **ASSIETTE DÉCORATIVE** en céramique, 9 po x 6 po (6,99 $, chez HomeSense). 8 ***MARILYN, SA VIE***

PEINTURE GRISE LAURENTIDE #5-15-2.

EN IMAGES, ouvrage illustré retraçant chronologiquement l'histoire de Marilyn Monroe, 50 ans après sa mort (Martin Howard, Sélection du Reader's Digest, 2016, 256 p., 34,95 $). **9 SHAKER** doré en acier inoxydable, 8,5 po de haut x 3,5 po de diamètre (22 $, sur eBay.ca). **10 VASES** en céramique avec support en métal, 20,3 cm de haut et 14,3 cm de haut (Umbra, 50 $ l'ensemble de 2, infos: umbra.com). **11 VERRES TOUT USAGE** en verre, 4 po de haut x 3 po de diamètre (14,95 $ chacun, chez Crate and Barrel). **12 MONTRES** en métal (32,90 $ chacune, chez Reitmans). **13 CADRE** en métal doré, 6,5 po x 8,5 po (35,90 $, chez Zara Home). **14 CARNET DE NOTES**, 60 pages lignées, 5,5 po x 8,5 po (Baltic Club, 15 $, infos: balticclub.ca).

ESPRIT *minimaliste*



1 **CÂBLE DE RECHARGE** de 10 pi, recouvert de nylon (Native Union, 39,99 $). *2* ***100 X 100 LE MEILLEUR DE TOUT***, beau livre pour assouvir les esprits curieux présentant 10 000 entrées sur 10 grandes thématiques de culture générale (Hurtubise, 1000 p., 2016, 39,95 $). *3* **BLOC DE SEL DE L'HIMALAYA** avec râpe en acier inoxydable et base en bois (Kikkerland, 44 $ les 7 oz). *4* **ASSIETTE DÉCORATIVE** en aluminium, 9 po de diamètre (7,99 $, chez Ikea). *5* **BOUTEILLE D'EAU POUR CHIEN** en acier inoxydable avec bol de voyage en plastique, 9,5 oz (22 $, sur eBay.ca). *6* **SOUS-VERRES** plastifiés en liège, 4,5 po x 4,5 po (9,95 $ l'ensemble de 4, chez Z'axe). *7* **ÉTUI POUR CAHIER ET TABLETTE** en

Tyvek, 14,75 po x 10 po (Couple d'idées, 35 $, infos: coupledidees.com). 8 **TRIO DE POIVRES** grands crus (Épices de cru, 33 $ les 4,2 oz, infos: epicesdecru.com). 9 **CHANDELLE** parfumée (14,95 $, chez Dynamite). 10 **COLLIER** en coton, laine, fil brodé et cuivre (CartoucheMtl, 35 $, infos: cartouchemtl.etsy.com). 11 **HORLOGE MAISONNETTE** en métal (30 $, chez Casa Luca). 12 **ENSEMBLE DE TROIS SAVONS** fabriqués à la main pour le corps, le visage et les cheveux, 100 g par pain (19,99 $, chez G. D'Aoust & Cie). 13 **BOUTEILLE ET VERRE À MESURER**, 750 ml et 200 ml (15 $, chez Casa Luca). 14 **PLAQUE DE RUE** encadrée en bois, 21 po x 6 po x 2 po (39,99 $, chez HomeSense).

PEINTURE JAUNE LAURENTIDE #1-12-4.

SOIF *d'évasion*



1 ***300 RAISONS D'AIMER SAN FRANCISCO***, guide de voyage proposant 300 lieux coups de cœur et insolites à visiter dans la métropole californienne (Marie-Joëlle Parent, Groupe Homme, 2016, 288 p., 29,95 $). *2* **BOUTEILLE À DOUBLE PAROI** en acier inoxydable, qui conserve les boissons froides jusqu'à 24 heures et chaudes jusqu'à 12 heures (S'Well, 38 $, infos: swellbottle.com). *3* **IMPRESSION DE CONSTELLATIONS** sur bois, format 20 cm x 20 cm (34 $, chez VdeV). *4* **SAC DE VOYAGE** en polyester, 43 L (Parkland, 44,99 $, infos: parklanddmfg.ca). *5* **CHARGEUR PORTATIF** pour appareils numériques à prise USB ou mini-USB (18,50 $, chez Zone). *6* **OREILLER DE VOYAGE** avec bourre en microbilles et housse en élasthanne, 13 po x 12 po (Kikkerland, 22,99 $, chez Farfelu). *7* **HUILE D'OLIVE VIERGE**

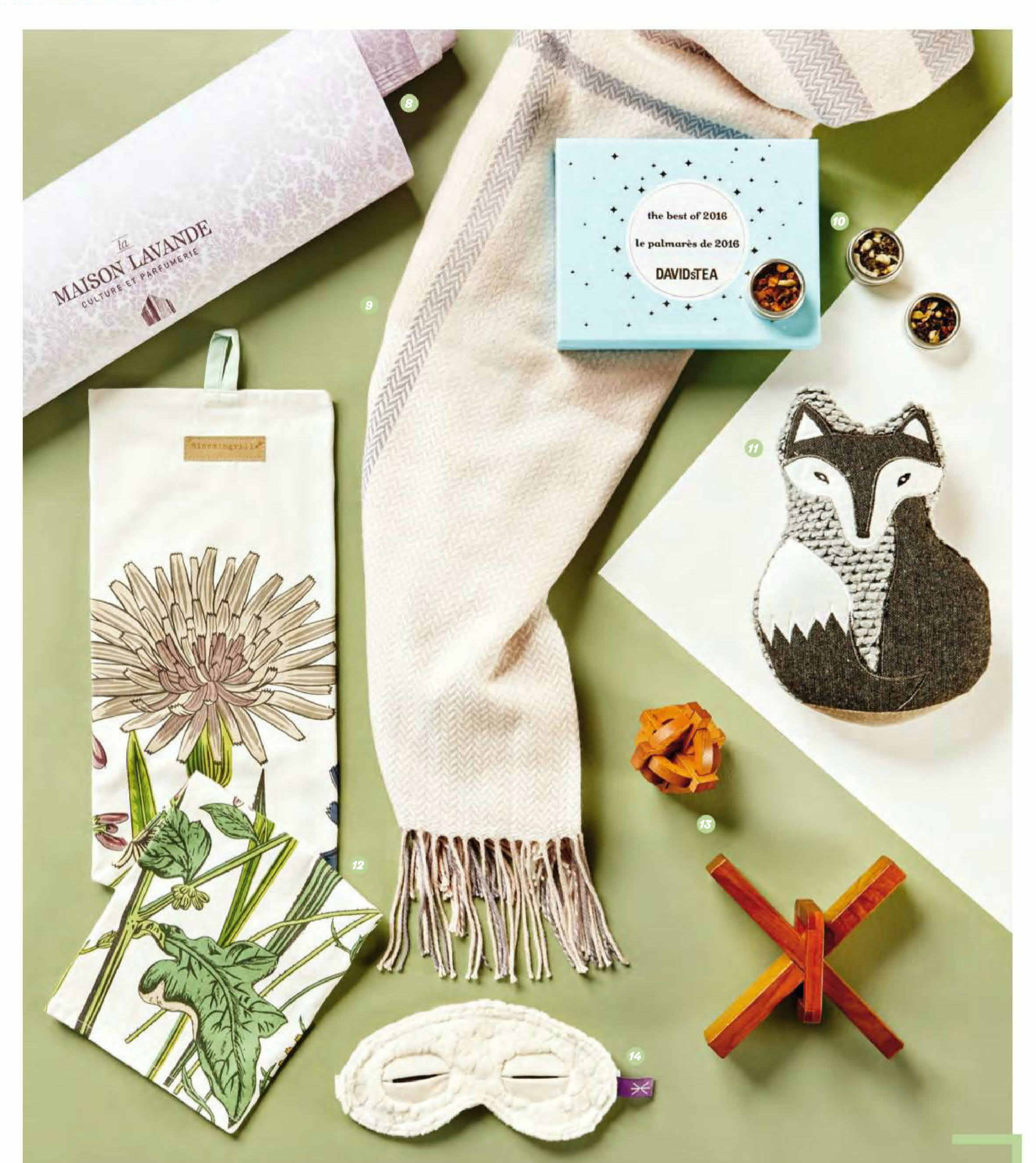


EXTRA BIOLOGIQUE Agorelio (La Belle Excuse, 34,95 $ les 500 ml, infos: labelleexcuse.com). 8 **TASSES À CAFÉ** en céramique (12 $ chacune, chez Indigo). 9 **CHAUFFE-MAINS** compact offrant 12 heures de chaleur constante, combustible vendu séparément, 65 g (Zippo, 39,50$, chez MEC). 10 **COUSSIN AVEC HOUSSE** en polyester et bourre en plumes, format 51 cm x 36 cm (42 $, chez VdeV). 11 **ROSEAUX DIFFUSEURS**, odeur Sequoia, 125 ml (Dans un Jardin, 29,95 $). 12 **ENVELOPPES DE VOYAGE POUR BIJOUX ET COSMÉTIQUES** 12 pochettes, en polyester, 8 po x 5,75 po (Umbra, 10 $, infos: umbra.com). 13 **ENSEMBLE POUR AROMATISER LA VODKA** aux saveurs de Thaïlande (Chez Figue, 25 $, infos: chezfigue.ca). 14 **ÉTUI À PASSEPORT** en polyuréthanne et polyester (18 $, chez Indigo).

DOUILLET cocon

1 **PLANCHE À DÉCOUPER** en bois (35 $, chez Casa Luca). 2 **GOBELETS** en céramique avec tricot en acrylique, offerts en 2 formats: 8 cm x 9 cm, et 9 cm x 13,5 cm (PMO Design, 20 $ et 25 $ chacun, infos: pmodesign.bigcartel.com). 3 **COUSSIN** en laine de mouton de la Mongolie, 16 po x 16 po (49,99 $, chez HomeSense). 4 **ASSIETTES DÉCORATIVES** en céramique, 13 cm x 10 cm (6,50 $ chacune, chez VdeV). 5 **BAS DE LAINE** unisexe en laine pure vierge et nylon, tailles 6 à 13 (Le Bonnetier, de 14,99 $ à 28 $, infos: lebonnetier.com). 6 **COFFRET DÉCOUVERTE MASQUES POUR LE VISAGE** (20 $, chez Fruits & Passion). 7 ***ZOOTHÉRAPIE***, livre d'illustrations explorant la psyché humaine et jouant avec les codes des livres de psycho-pop (Catherine Lepage, Somme toute, 2016, 104 p., 19,95 $).

PEINTURE VERTE LAURENTIDE #5-21-4.



8 **PAPIERS PARFUMÉS** pour tiroirs, ensemble de 6 feuilles, 42 cm x 58 cm (19,95 $, chez Maison Lavande). 9 **JETÉ** en acrylique, 53 po x 71 po (49,50 $, chez Indigo). 10 **COFFRET CONTENANT LES 12 THÉS ET INFUSIONS** les plus appréciés de 2016 (26 $ les 3,6 oz, chez David's Tea). 11 **BUTOIR DE PORTE** en polyester, 20 cm de haut (14,99 $, chez Farfelu). 12 **LINGE À VAISSELLE** en coton, 28 po x 20 po (15 $ chacun, chez Vestibule). 13 **CASSE-TÊTES** en bois (12,50 $ et 14,50 $, chez Indigo). 14 **MASQUE DE SOMMEIL** en coton bio et polyester (Velvet Moustache, 25 $, infos: velvetmoustache.ca).

— La collection des fêtes —

Des cadeaux par milliers



BAS DE NOËL *ludique*



1 CABAS french kiss, sérigraphie sur coton canevas équitable, 15 po x 15 po (Leclubmay, 25 $, infos: leclubmay.com). **2 PRESSE-PAPIERS** (4,99 $ chacun, à la boutique Chez Farfelu). **3 MINIJEU DE HOCKEY** en bois et coton, et boule en feutre, 46 cm x 2,5 cm (Shed espace créatif, 34 $, infos: danslashed.com). **4 TÉLÉPHONE BLUETOOTH** en silicone, avec recharge USB (Native Union, 29,99 $). **5 ASSIETTE** en porcelaine, 7 po x 6,5 po (7,95 $, chez Crate and Barrel). **6 *TOTEM***, jeu de développement personnel permettant de découvrir ses forces et ses qualités à travers le regard des autres; de 3 à 8 joueurs, 8 ans et plus (24,95 $, infos: totemteam.com). **7 OUVRE-BOUTEILLES** en bois et acier inoxydable, 5 po de long (Kikkerland, 22 $ chacun).

PEINTURE ROUGE LAURENTIDE # 1-1-7.



Débrouillée dès le 14 novembre



En supplément, 50 idées cadeaux pour les enfants vous attendent au *coupdepouce.com/cadeauxenfants2016*.

8 **TABLETTES DE CHOCOLAT** aux saveurs variées (Geneviève Grandbois, 8 $ la tablette de 70 g, infos: chocolatsgg.com). 9 **POTS** en porcelaine, 4 po x 4,5 po (38 $ chacun, chez Buk & Nola). 10 **PORTE-CLÉS** en acrylique (14 $, chez Penningtons). 11 **ENSEMBLE DE CRÈMES POUR LES MAINS** Dream Cream au beurre de karité, huile de noix de coco et aloès; comprend 6 tubes de 30 ml (Cake Beauty, 18 $, infos: cakebeauty.com). 12 **BOUGIE** en forme de lutin, 7 po de haut (14,99 $, chez HomeSense). 13 **AFFICHE** en papier, 8,5 po x 11 po (Annick Gaudreault Illustration, 20 $, chez West Elm). 14 **HAUT-PARLEURS PORTATIFS** en caoutchouc (Kikkerland, 20 $ chacun).

Cette année, on joue!

Pendant toute la période des fêtes, lors des partys au bureau ou en famille ou même au réveillon, les jeux de société ont toujours une belle place dans nos traditions. Réinventez ce petit plaisir des fêtes avec un choix de jeux bien de chez nous, signés Ludik Québec.

Une bonne idée pour redécouvrir le plaisir de jouer : offrir un jeu comme cadeau à l'hôtesse. Un cadeau prêt à partager, qui durera des années… et qui changera un peu de la traditionnelle bouteille de vin! Ludik Québec propose un impressionnant catalogue de jeux hilarants et des plus captivants qui sont conçus ici, au Québec.



D'AUTRES BONNES IDÉES POUR SE FAIRE PRENDRE AU JEU



AGENT SECRET

Le jeu des amateurs de chiffres et des as du calcul mental. Mission : détecter l'agent secret et découvrir le pays où il se cache. Parfait pour le 007 en chacun de nous!

8 ans et + | 2 à 4 joueurs
29,99 $







MONSIEUR GÉLATO

De quoi divertir les dents sucrées et les gourmands. Mettez votre mémoire à l'épreuve en tentant de produire avec précision les desserts glacés habilement créés par Monsieur Gelato. Un régal de jeu!

5 ans + | 2 à 4 joueurs
29,99 $



KESSE-TU FA LÀ

Un jeu de mime où les membres de votre équipe doivent deviner ce que vous évoquez. Créativité et vivacité d'esprit sont essentielles!

12 ans + | 2 à 20 joueurs
21,99 $

FOU RAIDE

Le jeu qui révélera le petit côté coquin de toute la parenté! Réalisez des tâches plus farfelues les unes que les autres, osez, marquez de points… et gagnez!

12 ans+ | 2 à 20 joueurs | 34,99 $



JOE CONNAISSANT

Véritable classique et succès de vente de Ludik Québec, Joe Connaissant vous met en défi de résoudre le plus d'énigmes possibles en 2 minutes, top chrono. Un grand favori des futés vites sur leurs patins!

12 ans + | 2 à 20 joueurs | 34,99 $



OÙ LES TROUVER?

Les jeux Ludik Québec sont offerts chez Archambault, Renaud Bray, dans les librairies et dans toutes les boutiques de jouets. Découvrez toute la collection à **www.ludikquebec.com**.



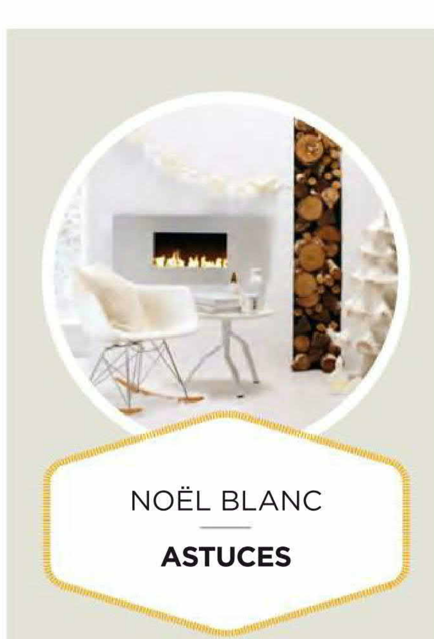


NOËL BLANC

Pour faire écho aux paysages enneigés, on opte pour un décor des fêtes immaculé. »»

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve | Stylisme: Julie Lapointe | Photo: Tango Photographie

Par Emmanuelle
Mozayan-Verschaeve



NOËL BLANC

ASTUCES

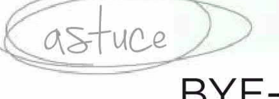
Du sapin aux ornements, un décor de Noël blanc peut être aussi bien contemporain que traditionnel. Tout dépend de la forme des objets. L'ambiance sera chaleureuse si on choisit des lumières jaunes, et elle sera plus froide et moderne avec des ampoules blanches. Enfin, des jetés et coussins conçus dans des matières douces invitent au cocooning.

1 **GUIRLANDE** en feutre (12,99 $, chez HomeSense). 2 **HOUSSE DE COUSSIN** en coton et polyester (39,50 $, chez Indigo). 3 **FAUTEUIL BERÇANT** en polypropylène avec piètement en frêne et chrome (179,95 $, chez Nüspace). 4 **GNOME OUVRE-BOUTEILLE** en céramique (28 $, chez Buk & Nola). 5 **BOUTEILLE POUR LE LAIT** en céramique avec bouchon en silicone (15 $, chez Vestibule). 6 **TASSE À CAFÉ** en céramique (14,99 $, chez Vestibule). 7 **TABLE D'APPOINT** en MDF avec fini mélamine et pattes en métal (45 $, chez Structube). 8 **PEAU DE MOUTON** (39,99 $, chez Ikea). 9 **SAPIN DÉCORATIF** en fourrure synthétique (79,99 $, chez HomeSense). 10 **MAISONNETTE ET ÉGLISE** en céramique avec lumière DEL (24,50 $ et 29,50 $, chez Indigo).



DU NOUVEAU À **SIMONS.CA**

Pour compléter notre panoplie de linge de maison et de menus objets, La Maison Simons propose une sélection de meubles d'appoint, de luminaires et d'éléments déco offerts uniquement en ligne. Chaises bistrot, tables rustiques, consoles minimalistes: le bon goût est au rendez-vous dans tous les styles. Notre chouchou: ce porte-parapluie Renard blanc lustré, qui est ultra-tendance! (195 $, à simons.ca).



BYE-BYE **TACHES DE VIN!**

Pour faire disparaître une tache de vin rouge sur une nappe, on verse immédiatement une bonne quantité de vin blanc, de *club soda* ou d'eau fortement citronnée directement sur la tache. Si celle-ci date de plusieurs jours, on privilégie le *club soda*.





TROIS COURONNES POUR LES FÊTES

1 En plastique, 30 po (89,99 $, chez Décors Véronneau).

2 En plastique, 30 po (36,99 $, chez Rona).

3 En feutre et plastique, 16 1/2 po (39,99 $, chez HomeSense).

PHOTOS: ISTOCKPHOTO (NAPPE, TACHE).



NOËL **NÉOVINTAGE**

Coussins et jetés en polaire ou en fausse fourrure pour réchauffer les chaises et les divans, bas de Noël en bouclette, maisonnettes décoratives équipées d'éclairage DEL à effet de flammèche: cette année, Indigo offre une collection d'inspiration traditionnelle, mais réactualisée par le biais de matières douces et de détails naïfs et ludiques. Les éléments proposés sont faciles à agencer, et comme tout se marie, même les plus nulles en déco épateront assurément la galerie!

Housse de coussin à partir de 34,50 $, jeté à partir de 49,50 $, bas de Noël à partir de 29,50 $, chez Indigo.



DESSERTE À ROULETTES, **L'ALLIÉE DES FÊTES!**

Pour limiter les allées et venues entre la cuisine, la salle à manger et le salon, rien de mieux qu'une table à roulettes. Elle fait office de bar à l'heure de l'apéro, se transforme en desserte pour poser la corbeille à pain, les bouteilles et autres plats qui encombrent la table au moment du souper et permet de desservir en quelques enjambées. En version chrome et vitre ou miroir, ces petits meubles arborent un côté festif!

Chariot Vera 549 $, chariot Cosmopolitan 599 $, chez Urban Barn.



MON BEAU *sapin*

ROI DE NOTRE DÉCO DE NOËL, IL SE PRÊTE À TOUS LES STYLES POUR FAIRE BRILLER SA MAGIE!

Stylisme: Julie Lapointe | Photos: Tango photographie

① **HIBOU** en plume (14,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). ② **BOULEAU** illuminé, hauteur 4 pi (99,99 $ l'ensemble de 2, chez Canadian Tire). ③ **BOULEAU** illuminé, hauteur 8 pi (99,99 $, chez Canadian Tire). ④ **HIBOU** en plume (48,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). ⑤ **BOURRURE** en polyester (8 $ le mètre, chez C&M Textiles).



6 **ORNEMENT** en bois (5,99 $, chez Noël Éternel). 7 **ORNEMENT** en similifourrure (Le Choix du Président, 6 $, chez Provigo Le marché). 8 **ORNEMENT** en fausse fourrure (14,99 $, chez Noël Éternel). 9 **ORNEMENT** en similifourrure (10 $, chez Indigo). 10 **HIBOU** en plume (28,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). 11 **ORNEMENT** en bois (8,99 $, chez Noël Éternel). 12 **ORNEMENT** en bois (8,99 $, chez Noël Éternel). »»»



① **ARBRE** illuminé, modèle Cyprès, hauteur 7 pi (NOMA, 299,99 $, chez Canadian Tire). ② **OURSON** en peluche (24,99 $, chez Noël Éternel). ③ **OURSON** en peluche (31,99 $, chez Noël Éternel). ④ **BOURRURE** en polyester (8 $ le mètre, chez C&M Textiles). ⑤ **OURS** en peluche (62,99 $, chez Noël Éternel). ⑥ **TRAIN** en bois (21,99 $, chez Noël Éternel). ⑦ **OURS** en peluche (19,50 $, chez Indigo). ⑧ **RUBAN** en satin (4,29 $, le rouleau chez DeSerres).



Cœur d'enfant

9 **LUTIN** (14,99 $, chez Noël Éternel). 10 **BAGUETTES** de bonbons (6 $ le sac de 140 g, chez Squish). 11 **GUIRLANDE** en feutre (12,99 $, chez HomeSense). 12 **BOULE** en feutre (3 $, chez Canadian Tire). 13 **ORNEMENT** animal en feutre, modèles renard et oiseau (6 $, chez Canadian Tire). 14 **BOULE** en plastique (CANVAS, 4 $, chez Canadian Tire). 15 **ORNEMENT** éléphant en feutre (9,99 $ l'ensemble de 2, chez HomeSense). 16 **ORNEMENT** animal en verre, modèles écureuil, renard et raton (5,49 $, chez Canadian Tire). »»»



① **SAPIN** illuminé, hauteur 7 pi (319 $, chez RONA). ② **HYDRANGÉE** rose antique (10,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). ③ **BOUQUET** d'hydrangées (24,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). ④ **BOULE** en verre (0,99 $, chez Sears). ⑤ **SAC** de vraie mousse, couvrant 200 po³ (21,99 $, chez Michaels). ⑥ **TERRARIUMS** en verre et métal (48 $ et 62 $, chez West Elm). ⑦ **BOULE** en verre (1,70 $, chez Sears). ⑧ **BOULE** en verre (14,99 $ l'ensemble de 4, chez HomeSense).



9 **ORNEMENT** en paillettes (4 $, chez Canadian Tire). 10 **HYDRANGÉE** en soie (14,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). 11 **ÉTOILE** en broche de métal avec perles en plastique (4,99 $, chez HomeSense). 12 **BRANCHE** de magnolia en soie (15,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). 13 **GRAPPE** de 6 miniboules incassables (9,99 $ l'ensemble de 10, chez Canadian Tire). 14 **BOULE** en verre (3 $, chez Canadian Tire). 15 **ORNEMENT** incassable (29,99 $ l'assortiment de 30 pièces, chez RONA). 16 **ORNEMENTS** incassables en plastique (5,49 $ l'ensemble de 6, chez Canadian Tire). »»»



① **ARBRE**, 4 pi x 3 pi (248,89 $, chez Plantes et Décors Véronneau). ② **CERF** en feutre (CANVAS, 15 $, chez Canadian Tire). ③ **RIBAMBELLE** en tissu, longueur 6 pi (CANVAS, 9,99 $, chez Canadian Tire). ④ **BOULE** en verre (CANVAS, 5,49 $, chez Canadian Tire). ⑤ **ORNEMENT** en feutre (CANVAS, 6,49 $, chez Canadian Tire). ⑥ **BAS** de Noël en polyester (34,50 $, chez Indigo). ⑦ **BAS** de Noël en polyester (34,50 $, chez Indigo). ⑧ **BOULE** en verre (Le Choix du Président, 8 $, chez Provigo Le marché). ⑨ **JETÉ** en acrylique (39,99 $, chez HomeSense). ⑩ **GUIRLANDE** de lumières (19,99 $, chez Home Depot). ⑪ **SAPINS** en bois (12,99 $ et 19,99 $, chez HomeSense). ⑫ **MAISON** de l'avent en bois (49,99 $, chez RONA).



Joliment traditionnel

13 **ORNEMENT** en tissu (8,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). 14 **ORNEMENT** en tissu (9,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). 15 **ORNEMENT** en feutre (CANVAS, 5,49 $, chez Canadian Tire). 16 **ORNEMENT** en bois (CANVAS, 7,49 $, chez Canadian Tire). 17 **BRANCHE** de fausses baies rouges (6,99 $, chez Plantes et Décors Véronneau). 18 **BOULE** en verre (Le Choix du Président, 8 $, chez Provigo Le marché). 19 **GUIRLANDE** de brindilles et de baies rouges (CANVAS, 12,99 $, chez Canadian Tire).



À table!

NOS PLUS BELLES TROUVAILLES POUR ÉGAYER NOS TABLÉES.

Stylisme: Julie Lapointe
Photos: Patrick Séguin

SIMPLISSIME

1 **PROTECTEUR DE TABLE** en vinyle et polyester, 52 po x 70 po (39,95 $, chez Linen Chest). 2 **SERVIETTE DE TABLE** en lin et coton (26,95 $, chez Williams-Sonoma). 3 **VERRE À VIN** fait à la main (24 $, chez Anthropologie). 4 **VERRE À EAU** en verre clair (7 $, chez West Elm). 5 **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (54,95 $ l'ensemble de 5 pièces chez Crate and Barrel). 6 **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (12 $, chez West Elm). 7 **GRANDE ASSIETTE** en porcelaine (14 $, chez West Elm).



ROMANTIQUE

① **SUCRIER** en porcelaine (6,99 $, chez HomeSense). ② **TASSE EN CUIVRE** (44,95 $, chez Williams-Sonoma). ③ **VERRE À VIN BLANC** (8 $, chez Zone). ④ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable et cuivre (134,95 $ l'ensemble de 5 pièces chez Williams-Sonoma). ⑤ **ORNEMENTS DE NOËL** en feutre vendus sous forme de couronne (39,99 $, chez HomeSense). ⑥ **SERVIETTE DE TABLE** en lin (14,95 $, chez Crate and Barrel). ⑦ **ASSIETTE À DESSERT** en porcelaine (13,90 $, chez Zara Home). ⑧ **ASSIETTE** en céramique (5,90 $, chez Zara Home). ⑨ **SOUS-ASSIETTE** en cuivre (46 $, chez Pottery Barn). »»»



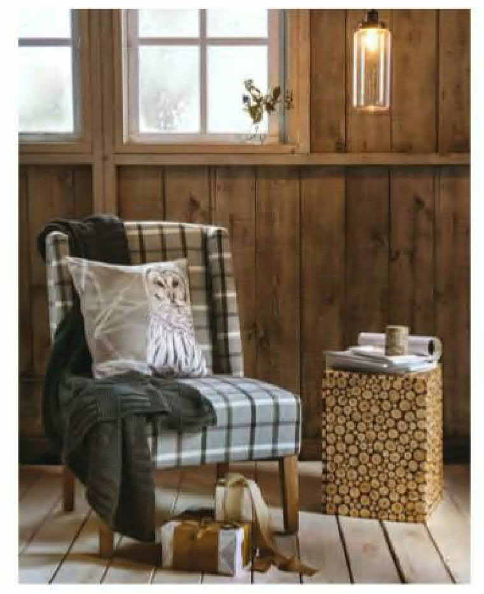
VITAMINÉ

(1) **CHEMIN DE TABLE** en coton, 14 po x 90 po (69 $, chez West Elm). (2) **VERRE À EAU** (8,95 $, chez Anthropologie). (3) **VERRE À PIED** (7,90 $, chez Zara Home). (4) **PLANCHE** en marbre et bois (25 $, chez VdV). (5) **COUTEAU, FOURCHETTE ET CUILLÈRE** (6,50 $, ch. chez Zara Home). (6) **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (18 $, chez Anthropologie). (7) **SERVIETTE DE TABLE** en coton (12 $, chez Anthropologie).

PIMPANT

(1) **CHEMIN DE TABLE** en coton, 16 po x 102 po (12,99 $, chez Ikea). (2) **VERRE À VIN** (24 $, chez Anthropologie). (3) **VERRE À EAU** (0,99 $, chez Ikea). (4) **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué or (55 $ l'ensemble de 5 pièces, chez West Elm). (5) **SERVIETTE DE TABLE** en coton (32 $ l'ensemble de 4, chez Anthropologie). (6) **COQUETIER** en céramique (5 $, chez VdeV). (7) **PETITE ASSIETTE** en porcelaine (2,50 $, chez Ikea). (8) **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (28 $, chez Anthropologie). »»»









NATURELLEMENT FESTIF

Bouclair MAISON

magasinez sur bouclair.com



NATURE

(1) **NAPPE** en lin, 70 po x 90 po (164,95 $, chez Williams-Sonoma). (2) **ENSEMBLE SALIÈRE ET POIVRIÈRE** en céramique (10,50 $, chez VdeV). (3) **VERRE À EAU** (11 $, chez Williams-Sonoma). (4) **FLÛTE À CHAMPAGNE** (11 $, chez VdV). (5) **COUTEAU À STEAK** en acier inoxydable et résine (Laguiole, 49 $ l'ensemble de 6, chez VdV). (6) **SERVIETTE DE TABLE** en lin (63 $ l'ensemble de 4, chez Pottery Barn). (7) **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (35 $ l'ensemble de 5 pièces, chez Dcovia). (8) **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (16 $, chez Pottery Barn). (9) **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (18 $, chez Pottery Barn). (10) **NAPPERON** en rotin (26 $, chez Pottery Barn).



GÉOMÉTRIQUE

(1) **NAPPE TISSÉE** en polyester, 54 po x 54 po (24 $, chez Simons). (2) **SERVIETTE DE TABLE** en coton (24,50 $ l'ensemble de 4, chez Indigo). (3) **MARQUE-PLACE** fini tableau noir en céramique (Trudeau, 14 $ l'ensemble de 5, chez Zone). (4) **VERRE À VIN ROUGE** (13,95 $, chez Linen Chest). (5) **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué noir (85 $ l'ensemble de 5 pièces, chez Dcovia). (6) **BOL** en porcelaine (3,50 $, chez Ikea). (7) **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (6,50 $, chez Zone). (8) **GRANDE ASSIETTE** en porcelaine (3,50 $, chez Ikea). »»»



FESTIF

1 **NAPPE** en lin, 70 po x 90 po (164,95 $, chez Williams-Sonoma). 2 **ORNEMENTS DE NOËL** incassables (9,99 $ l'assortiment de 60 pièces, chez Canadian Tire). 3 **FLÛTE À CHAMPAGNE** (4,99 $, chez HomeSense). 4 **VERRE À EAU** (14 $, chez Anthropologie). 5 **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué or rose (89,95 $ l'ensemble de 5 pièces, chez Crate and Barrel). 6 **SERVIETTE DE TABLE** en coton et lin (34 $ l'ensemble de 4, chez West Elm). 7 **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (12 $, chez West Elm). 8 **ASSIETTE PLATE** en verre (9,99 $ chez HomeSense).

INTEMPOREL

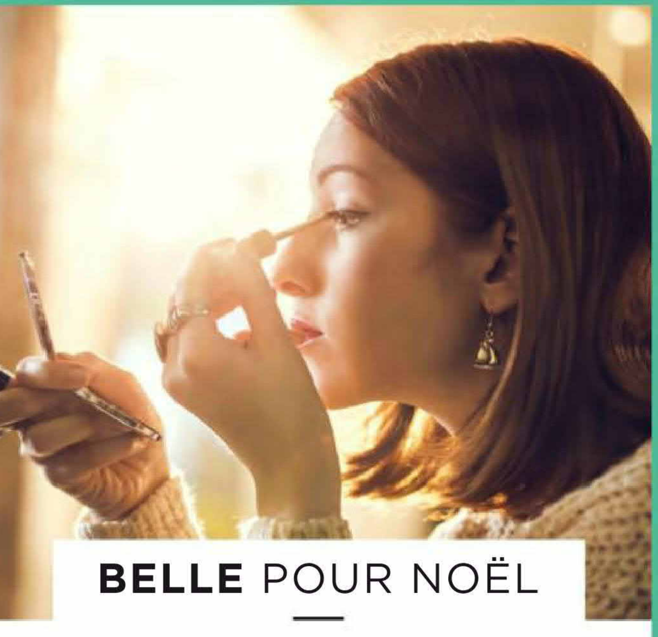
1 **NAPPE** en lin, 60 po x 90 po (149,95 $, chez Crate and Barrel). 2 **VERRE À EAU** (5,49 $ l'ensemble de 6 pièces, chez Ikea). 3 **VERRE À VIN ROUGE** (2,99 $, chez Ikea). 4 **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (26,99 $ l'ensemble de 20 pièces, chez Ikea). 5 **SERVIETTE DE TABLE** en coton (34,95 $ l'ensemble de 4 pièces, chez Crate and Barrel). 6 **PETITE ASSIETTE** effet marbre en céramique (116 $ l'ensemble de 20 pièces, chez Zone). 7 **GRANDE ASSIETTE** en porcelaine (16 $ chez Pottery Barn). »»»



UNE VARIÉTÉ **DE BISCUITS**

De toutes les formes et de couleurs festives, les biscuits de Noël font partie de la tradition du temps des fêtes! Découvrez des recettes, des techniques de glaçage et des conseils pour bien les réussir.

coupdepouce.com/ biscuitsdenoel



BELLE POUR NOËL

Le temps des fêtes, c'est l'occasion rêvée pour se pomponner. Jetez un œil à nos conseils mode et beauté.

coupdepouce.com/ bellepournoel

Ce mois-ci sur COUPDEPOUCE.COM



LE GUIDE **DES FÊTES RÉUSSIES**

Des idées déco aux cadeaux, en passant par les conseils mode, nous avons pensé à tout. Consultez notre guide pour des fêtes sans souci!

coupdepouce.com/guidedesfetes



Suivez-nous!

Êtes-vous abonnée à notre page Facebook? On y partage des photos, des vidéos et des articles exclusifs. Vite, dépêchez-vous d'aller cliquer «J'aime»!



facebook.com/ coupdepouce



SUIVEZ-NOUS!  *coupdepouce* *@coupdepouce_mag*  *coupdepouce*  *coupdepouce*

DORÉ

① **DENTELLE** en polyester (9,99 $ le mètre, chez Club Tissus). ② **VERRE À CHAMPAGNE** (16,50 $, chez Zone). ③ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué en or brossé (299,95 $ l'ensemble de 20 pièces, chez Linen Chest). ④ **SERVIETTE DE TABLE** en lin (63 $ l'ensemble de 4, chez Pottery Barn). ⑤ **ORNEMENT DE NOËL** en bois (7,49 $, chez Canadian Tire). ⑥ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (Le Choix du Président, 6 $, chez Provigo Le Marché). ⑦ **GRANDE ASSIETTE**, soucoupe et tasse en porcelaine à dîner (Kate Spade, 139 $ l'ensemble de 5 pièces, chez Linen Chest).

COMME AU CHALET

① **CŒUR DÉCORATIF** en écorce de bouleau (6,50 $ la boîte de 50, chez Zone). ② **BOUGIES** effet écorce (9,50 $ ch., chez Zone). ③ **VERRE À EAU** (20,95 $ l'ensemble de 6, chez Williams-Sonoma). ④ **VERRE À VIN** (2,99 $, chez Ikea). ⑤ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (64,95 $ l'ensemble de 5 pièces, chez Crate and Barrel). ⑥ **SERVIETTES DE TABLE** en polyester (4,50 $ ch., chez Simons). ⑦ **BOL** en céramique (15,89 $, chez Plantes et Décors Véronneau). ⑧ **ASSIETTE** en céramique (35,89 $, chez Plantes et Décors Véronneau). »»»




PRENEZ UNE BOUFFÉE D'ÉTERNITÉ
GAIN ORIGINAL
PAR GAIN
Gain
flings!
Détergent
à lessive
ÇA SENT SÉRIEUSEMENT BON.
Garder hors de la portée des enfants
© 2016 P&G.

MONOCHROME

① **TASSE** en céramique émaillée (5 $, chez Dcovia). ② **FIGURINES** en plastique (6,50 $, et 8 $, chez VdV). ③ **VERRE À VIN** (14 $, chez Anthropologie). ④ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable et fini antique (55 $ l'ensemble de 5 pièces, chez West Elm). ⑤ **NAPPERON** en plastique (17,99 $, chez Must). ⑥ **NAPPE** en lin et coton, 57 po x 94 po (29,99 $, chez Ikea). ⑦ **SERVIETTE DE TABLE** en lin (13,95 $, chez Williams-Sonoma). ⑧ **ÉTIQUETTE** en carton effet tableau (6,99 $ l'ensemble de 5, chez DeSerres). ⑨ **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (27,30 $, chez Must). ⑩ **PLATEAU** en marbre (59,95 $, chez Williams-Sonoma).



ÉLÉGANT

① **ASSIETTE À PAIN** en porcelaine (14 $, chez West Elm). ② **CHEMIN DE TABLE** en polyester, 30 cm x 120 cm (18 $, chez Simons). ③ **VERRE À EAU** en verre (14 $, chez West Elm). ④ **VERRE À VIN** en verre (12 $, chez VdeV). ⑤ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable plaqué or (59,99 $ l'ensemble de 5 pièces chez Must). ⑥ **SERVIETTE DE TABLE** en lin, 20 po x 20 po (63 $ l'ensemble de 4 chez West Elm). ⑦ **ROND DE SERVIETTE** de table en métal (6 $, chez Indigo). ⑧ **ASSIETTE** en porcelaine (17 $, chez West Elm). ⑨ **ASSIETTE DE PRÉSENTATION** en verre et bord doré (19,95 $, chez Linen Chest). »»»

OPULENT

① **NAPPERON** en papier (35 $, le paquet de 25 chez Dcovia). ② **VERRE À EAU** en verre fumé (10 $, chez Dcovia). ③ **VERRE À CHAMPAGNE** (4,99 $, chez HomeSense). ④ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable et hêtre (26,99 $ l'ensemble de 20 pièces, chez Ikea). ⑤ **GRANDE ASSIETTE** en céramique (24 $, chez West Elm). ⑥ **ASSIETTE À SALADE** en céramique (19,95 $, chez Crate and Barrel). ⑦ **PETIT BOL** en porcelaine (2,95 $, chez Crate and Barrel). ⑧ **SERVIETTE DE TABLE** en coton, 20 po x 20 po (44 $ l'ensemble de 4, chez Anthropologie).



RAFFINÉ

① **BOUGEOIR** en céramique (13 $, chez West Elm). ② **BOUGEOIR** en verre (7 $, chez West Elm). ③ **VERRE À EAU** (9 $, chez Zara Home). ④ **VERRE À VIN** sans pied (26,95 $, chez Williams-Sonoma). ⑤ **SERVICE DE COUVERTS** en acier inoxydable (24,99 $ l'ensemble de 20 pièces, chez Ikea). ⑥ **NAPPE** en lin et coton, 57 po x 94 po (29,99 $, chez Ikea). ⑦ **SERVIETTES DE TABLE** en lin et coton (3 $ ch., chez Ikea). ⑧ **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (29,95 $, chez Linen Chest). ⑨ **ASSIETTE PLATE** en porcelaine (35,95 $, chez Linen Chest). »»»



DU CÔTÉ DES ENFANTS

(1) **PAPIER KRAFT** (1,99 $ le rouleau de 3 m, chez DeSerres). (2) **CRAYONS DE COULEUR** (8 $ l'ensemble de 12, chez Zone). (3) **BOUTEILLE** en verre (4 $, chez VdeV). (4) **SERVICE DE COUVERTS** en plastique et acier inoxydable (9 $ l'ensemble de 3 pièces, chez Pottery Barn Kids). (5) **ASSIETTE** en mélamine (8,50 $, chez Pottery Barn Kids). (6) **BOL** gris en mélamine (8 $, chez Pottery Barn Kids). (7) **SERVIETTE** rouge en papier (2,50 $, le paquet de 50 chez Ikea). (8) **SERVIETTE** blanche en papier (2,99 $ le paquet de 250, chez Ikea). (9) **ORNEMENT EN FEUTRE** (9,99 $ l'ensemble de 2, chez HomeSense).

RUSTIQUE

(1) **VERRE À EAU** (2 $, chez VdeV). (2) **VERRE À VIN** (1,99 $, chez Ikea). (3) **COUVERTS** en bois et acier inoxydable (5,90 $ ch., chez Zara Home). (4) **MARQUE-PLACE** en bois de souche (5,95 $, chez Crate and Barrel). (5) **FIGURINE** en plastique (4 $ chez VdeV). (6) **ASSIETTE À SALADE** en porcelaine (16 $, chez Pottery Barn). (7) **PLANCHE DE SERVICE** en acacia naturel (39,95 $, chez Crate and Barrel). (8) **CHEMIN DE TABLE** en coton et polyester (29,50 $, chez Indigo).

UN GRAND MERCI À ATELIER LAURIE ANNE POUR LES FLEURS ET LES FEUILLAGES QUI ONT SERVI À FABRIQUER NOS CENTRES DE TABLE AINSI QU'À DESERRES POUR LES RUBANS ET ACCESSOIRES DE BRICOLAGE.

DAYQUIL / NYQUIL COMPLETE

Les formules DayQuil / NyQuil COMPLETE Soulagement des symptômes du rhume et de la grippe sont composées d'ingrédients capables de soulager vos pires symptômes de rhume, le jour ou la nuit. Pour vous assurer que le produit utilisé vous convient, lisez toujours l'étiquette et suivez le mode d'emploi. Tenez tout médicament hors de la portée des enfants.

vicks.ca





NUTRICAP KÉRATINE: SUBLIMEZ LA BEAUTÉ DE VOS CHEVEUX

Découvrez le nouveau secret de beauté Nutricap Kératine. Un complexe exclusif de kératine brevetée d'origine naturelle, d'actifs végétaux, de vitamines et de minéraux qui nourrit et renforce de l'intérieur les cheveux, mais aussi les ongles. Résultat: les cheveux et les ongles retrouvent force, volume et brillance, et la peau reste saine et radieuse. Bénéficiez de l'expertise Nutricap!

nutricap.ca



TROUVAILLES, NOUVEAUTÉS ET OFFRES SPÉCIALES À DÉCOUVRIR

RHUME, RHINITE ALLERGIQUE, SINUSITE, NEZ BOUCHÉ? LA SOLUTION EXPRESS EFFICACE ET 100 % NATURELLE: LE SPRAY NASAL HYPERTONIQUE PURESSENTIEL RESPIRATOIRE

Composé d'eau de mer, d'huiles essentielles et d'échinacée, le Spray Nasal Hypertonique Puressentiel Respiratoire nettoie, humidifie et dégage le nez*. Dès les premiers symptômes et dès les premières minutes d'utilisation, son action décongestionnante libère et assainit les muqueuses nasales encombrées. Choisissez sans attendre cette solution non irritante et sans vasoconstricteur chimique, pour retrouver votre confort respiratoire! (9,99 $, en pharmacie)
* Grâce à une solution saline d'eau de mer.

puressentiel.com



ÉLEVÉ PAR UN PRODUCTEUR CANADIEN

Les Producteurs de poulet du Canada sont fiers d'offrir aux Canadiens du poulet nutritif, élevé selon les normes les plus strictes de qualité et de fraîcheur. À l'épicerie, recherchez le label «Élevé par un producteur canadien».

poulet.ca



COLD-A-TAK VOUS AIDERA À VOUS DÉBARRASSER DE VOTRE RHUME 3 FOIS PLUS VITE!

Vous craignez d'attraper un rhume? Essayez Cold-A-Tak avec Echinilin, l'extrait d'Echinacea purpurea certifié 100 % biologique, élaboré à partir de plantes fraîches et dont l'efficacité est attestée par des essais cliniques. Il réduit la gravité et la durée du rhume et procure un soutien immunitaire tout le long de l'année. (En pharmacie.)

webbernaturals.com

5 FAITS SUR LA VIE D'UNE...

DANSEUSE POUR LE BALLET DE CASSE-NOISETTE

EMMA GARAU CIMA, 30 ANS | DANSE POUR LES GRANDS BALLETS CANADIENS DEPUIS 2009 | PARTICIPE À LA PRODUCTION *CASSE-NOISETTE* POUR UNE 7e ANNÉE.

Par Annie-France Charbonneau | Photo: Charles Briand



1

C'EST NOTRE FAÇON DE FÊTER NOËL. **Tous les membres de la compagnie sont réunis, tous les jours du mois de décembre, pour danser — on donne souvent deux représentations par jour. Quand on sort manger, au Quartier des spectacles, il y a des lumières et de la musique. C'est magique! On est en congé le 24 et le 25 décembre, mais, comme la plupart des danseurs vivent loin de leur famille, on se rassemble pour faire la fête entre nous.**

2

Dans les coulisses, c'est un tout autre spectacle! *Casse-Noisette*, c'est 300 costumes et 165 personnages; 90 enfants et 70 danseurs. De plus, le nombre d'habilleurs et de techniciens est le double de celui des autres productions. À l'arrière-scène, il y a de l'action sur trois étages: des pas de course, des changements rapides, de la fébrilité et beaucoup d'adrénaline.

3

MÊME SI ON EST HABITUÉS AU SPECTACLE, CE N'EST PAS MONOTONE! **On doit se dépasser un peu chaque fois afin que l'expérience soit fraîche et nouvelle. On interprète différents rôles à chaque représentation, en alternance; et je me lance quelques défis et objectifs personnels, autant sur le plan de la technique que sur celui des émotions.**

4

On doit s'adapter rapidement! Sans doute parce que la production compte beaucoup de danseurs, les risques de blessures légères et de malaises sont multipliés. Il n'est pas rare d'entrer dans les coulisses et de se faire dire qu'on doit enfiler tel autre costume pour le prochain acte afin de remplacer une danseuse blessée.

5

ON CRÉE DES LIENS AVEC LES ENFANTS QUI PARTICIPENT. Une équipe s'occupe bien d'eux, alors ça n'ajoute pas de stress pour nous. J'adore voir l'évolution de leur intégration. Au début, ils sont tous très timides et nerveux, mais, au fil des répétitions et des représentations, ils gagnent en confiance, et on tisse des liens tranquillement.

MISE EN BEAUTÉ: VÉRONIQUE PRUD'HOMME.



(MOI)
D'ABORD
GLYSOMED
Hand Cream
Softens, Smoothes & Renews
Chamomile & Glycerine
Crème à mains
Adoucit, lisse et regénère
Camomille et glycérine
50 mL • 1.7 fl. oz.
Parce que j'aime ma peau.
La formule unique de glycérine et camomille
de Glysomed adoucit, hydrate et rajeunit votre peau...
là où elle en a besoin.
GLYSOMED
Recommandé par les dermatologues
Des conseils pour mieux aimer votre peau ? Visitez Glysomed.com
©2016 Blistex Corporation.



Solide liquide.